



6月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	豚肉にんにくチャーハン	★	春巻き 中華風スープ おはなしきゅうしょく 「おいしいおと」	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐	七分つき米、おおむぎ、油 春雨、でん粉、ごま油 春巻の皮	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ グリーンピース、にら、たけのこ もやし、こまつな	608 kcal 22.7 g 18.7 g 1.9 g
3火	メーフルトースト	★	トマトシチュー コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、レンズまめ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、メーフルシロップ 油、じゃがいも、さとう 小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト キャベツ、ホールコーン ぶどうジュース	611 kcal 22.6 g 18.4 g 2.3 g
4水	三色ピラフ	★	しっかりかもう オクチキ ABCスープ かみかみメニュー	鶏肉、牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、パン粉 油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、えだまめ マッシュルーム、ホールコーン にんにく、しょうが、キャベツ パセリ	600 kcal 28.3 g 17.0 g 2.1 g
5木	かみかみ豆ごはん	★	鮭の塩焼き ごぼうサラダ みそ汁 かみかみメニュー	大豆、こんぶ、牛乳、鮭、 油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	米、さとう、ごま油、油、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん きゅうり、たまねぎ、こまつな	615 kcal 33.8 g 20.0 g 2.7 g
6金	麦ごはん	★	いかのかりんとあげ 大根ときゅうりのごま風味 担々スープ かみかみメニュー	牛乳、いか、豚肉、みそ、豆腐	米、おおむぎ、でん粉、油 ごま油、ごま、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり にんにく、にんじん、もやし たけのこ、しいたけ、ねぎ チンゲンツァイ	610 kcal 28.3 g 20.4 g 2.2 g
10火	行事食 入梅献立 ごはん 	★	ひじきと梅のふりかけ 五目うま煮 野菜のおかかかけ くだもの（冷凍みかん）	牛乳、干ひじき、糸けすり 鶏肉、豆腐、凍り豆腐	米、油、さとう、ごま じゃがいも、でん粉	梅、ごぼう、こんにゃく、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ キャベツ、こまつな、みかん	601 kcal 23.8 g 15.4 g 1.7 g
11水	あげパン （さとう） 	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	コッペパン、油、グラニュー糖 ごま油、でん粉、春雨	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、みかん パインアップル、黄桃	602 kcal 21.4 g 23.8 g 2.5 g
12木	青菜とじゃこのチャーハン	★	卵入り中華スープ 春雨サラダ	じゃこ、牛乳、鶏肉、鶏卵	米、油、でん粉、春雨 さとう、ごま油	しょうが、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、もやし しいたけ、ねぎ、きゅうり たまねぎ	600 kcal 23.5 g 19.6 g 3.0 g
13金	スパゲッティ ナポリタン 	ジュリエット	野菜とレンズ豆のスープ 手作りプリン 	ベーコン、ウィンナー レンズまめ、生クリーム 鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト、パセリ キャベツ、ホールコーン りんごジュース	600 kcal 18.1 g 15.5 g 2.0 g
16月	ガーリックトースト	★	クラムチャウダー キャベツサラダ	牛乳、鶏肉、あさり、牛乳 豆乳、チーズ	食パン、バター、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、ホールコーン キャベツ、きゅうり	600 kcal 24.2 g 28.8 g 2.6 g
17火	ごはん	★	いわしのかばやき おひたし みそ汁	牛乳、いわし、油揚げ わかめ、みそ	米、でん粉、小麦粉、油、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、だいこん	603 kcal 26.6 g 19.0 g 2.6 g
18水	カレーうどん	★	青のりポテト フルーツ白玉	豚肉、油揚げ、牛乳、あおのり	油、さとう、でん粉、うどん じゃがいも、白玉もち	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、こまつな みかん、黄桃、パインアップル	633 kcal 23.0 g 16.7 g 1.9 g
19木	ごはん 有機米 	★	さばのごまみそだれ 和風サラダ すまし汁	牛乳、さば、みそ、わかめ、豆腐	米、さとう、ごま、油	きゅうり、だいこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	605 kcal 28.1 g 22.3 g 2.1 g
20金	キムチ丼	★	卵入り春雨スープ くだもの（小玉すいか） 	豚肉、牛乳、鶏肉、鶏卵	七分つき米、おおむぎ、ごま油 さとう、春雨、でん粉	にんにく、たまねぎ、白菜、キムチ にら、にんじん、たけのこ きくらげ、しょうが、こまつな すいか	619 kcal 26.2 g 18.8 g 2.5 g
23月	そぼろかけごはん	★	野菜のごまあえ みぞけんちん	鶏肉、凍り豆腐 牛乳、豚肉、みそ	米、油、さとう、ごま じゃがいも	しいたけ、たまねぎ、にんじん しょうが、グリーンピース キャベツ、こまつな、もやし	601 kcal 27.3 g 17.7 g 2.5 g
24火	麦ごはん	★	ししゃものフライ わかめと野菜のあえもの みそ汁	牛乳、ししゃも、わかめ 油揚げ、豆腐、みそ	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま油	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	618 kcal 29.0 g 20.0 g 2.7 g
25水	ミルクパン	★	魚の皮からソースかけ スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	牛乳、ホキ、豚肉	ミルクパン、油、さとう でん粉、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリー、トマト	583 kcal 29.3 g 16.6 g 2.9 g
26木	ごはん	★	回鍋肉（ホイコーロー） ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天 粉ゼラチン	米、油、さとう、でん粉 ワンタンの皮	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんじん、たけのこ、しいたけ もやし、ねぎ、こまつな りんごジュース	657 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g
27金	キーマカレーライス 	★	フレンチサラダ コーンのスープ	豚肉、レンズまめ、牛乳	七分つき米、おおむぎ、油 米粉、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、ピーマン トマト、キャベツ、きゅうり クリームコーン、ホールコーン パセリ	624 kcal 23.2 g 16.3 g 2.4 g
30月	ハムチーストースト	★	クリームスープ ツナサラダ	ハム、チーズ、牛乳、鶏肉 白いんげん豆、牛乳 スキムミルク、ツナ	食パン、油、じゃがいも バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン、ホールコーン キャベツ、きゅうり	619 kcal 30.2 g 28.5 g 2.9 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。