



6月 給食献立表



2026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
1月	にんにくチャーハン	★	ジャンボぎょうざ(タレつき) 中華たまごスープ おはなしきゅうりよく「けんかのもち」	豚肉,牛乳,レンズまめ 豆腐,わかめ,鶏卵	七分つき米,おおむぎ,油 ごま油,ぎょうざの皮,小麦粉 さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,ねぎ えだまめ,白菜,なら,キャベツ もやし	635 kcal 26.1 g 21.9 g 2.4 g
2火	ツナとトマトのスパゲッティ	★	キャベツサラダ カッスケーキ	ツナ,牛乳,鶏卵,豆乳	スパゲッティ,油,さとう 小麦粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン マッシュルーム,トマト キャベツ,きゅうり	663 kcal 24.5 g 26.8 g 2.2 g
3水	三色ピラフ	★	しっかりかもろ オクチキ ABCスープ かみかみメニュー	鶏肉,牛乳,豚肉	七分つき米,油,さとう でん粉,パン粉,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	606 kcal 25.5 g 20.9 g 2.3 g
4木	かみかみ豆ごはん	★	鮭の和風ソースかけ ごぼうサラダ みぞ汁 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	七分つき米,さとう,油 ごま油,ごま	にんじん,たまねぎ,ごぼう だいこん,きゅうり,こまつな	626 kcal 33.8 g 20.9 g 2.9 g
5金	ガーリックトースト	★	トマトシチュー フルーツ白玉	牛乳,豚肉,レンズまめ	食パン,バター,油,じゃがいも さとう,小麦粉,白玉もち	にんにく,パセリ,たまねぎ にんじん,マッシュルーム トマト,みかん,黄桃 パイナップル	672 kcal 20.8 g 24.2 g 2.0 g
8月	わかめごはん	★	いかのからあげ こんにゃくサラダ 豆腐のみぞ汁	わかめ,牛乳,いか,油揚げ 豆腐,わかめ,みそ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう ごま油	しょうが,にんにく,こんにゃく きゅうり,にんじん,もやし たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	611 kcal 29.5 g 18.8 g 2.9 g
9火	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	コッパン,油,さとう 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,黄桃 パイナップル	601 kcal 21.6 g 23.3 g 2.4 g
10水	世界の料理 韓国 タッカルビ丼	★	ナムル わかめスープ りんごゼリー	鶏肉,牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ 粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,さとう ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,キャベツ,もやし こまつな,えのきたけ,ねぎ りんごジュース	635 kcal 28.0 g 19.0 g 2.7 g
11木	行事食 入梅献立 ごはん	★	ひじきと梅のふいかけ 肉じゃが煮 野菜のおかかあえ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,ひじき,糸けずり 豚肉,凍り豆腐	米,油,さとう,ごま じゃがいも	梅,たまねぎ,にんじん こんにゃく,さやいんげん キャベツ,こまつな,みかん	619 kcal 23.8 g 15.2 g 2.2 g
12金	カレーうどん	★	野菜の中華サラダ 大芋いも	豚肉,油揚げ,牛乳,わかめ	油,さとう,でん粉,うどん ごま油,さつまいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ねぎ,こまつな だいこん,きゅうり	605 kcal 22.4 g 19.2 g 2.7 g
15月	メープルトースト	★	ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳,ツナ,鶏肉,豆乳,チーズ	食パン,メープルシロップ 油,さとう,じゃがいも バター,小麦粉,マカロニ	キャベツ,切干しいたけ きゅうり,にんじん,たまねぎ ホールコーン,クリームコーン パセリ	621 kcal 24.3 g 24.7 g 2.7 g
16火	ごはん 有機米	★	いわしのかばやし たまねぎドレッシングのサラダ じゃがいものみぞ汁	牛乳,いわし,油揚げ,みそ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう ごま油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり もやし,にんじん,たまねぎ えのきたけ,ねぎ	639 kcal 28.2 g 21.1 g 2.3 g
17水	しょうゆラーメン	★	青のりフライドポテト 春雨サラダ	豚肉,わかめ,牛乳,あおのり	ラーメン,油,じゃがいも, 春雨,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,もやし,キャベツ ねぎ,ホールコーン,きゅうり	600 kcal 24.4 g 20.3 g 3.8 g
18木	親子丼	★	和風サラダ たまねぎのみぞ汁	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳 きざみのり,油揚げ,みそ	米,油,さとう,でん粉 じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こんにゃく きゅうり,だいこん,えのきたけ キャベツ	623 kcal 30.5 g 19.8 g 2.9 g
19金	といてし	★	さばのてい焼き キャベツのおひたし 豚汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,さば 糸けずり,豚肉,豆腐,みそ	七分つき米,油,さとう じゃがいも	にんじん,ごぼう,しいたけ さやいんげん,しょうが,もやし キャベツ,たまねぎ,だいこん こんにゃく,ねぎ	620 kcal 32.7 g 23.3 g 3.0 g
22月	五目うどん	★	たこぺたん まわかめの和風サラダ みかんゼリー たこやきあじのかきあげです。	鶏肉,油揚げ,牛乳,大豆,たこ 豆乳,くきわかめ,粉寒天 粉ゼラチン	油,さといも,うどん,小麦粉 さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ だいこん,ねぎ,ホールコーン キャベツ,こまつな,きゅうり もやし,レモン,みかんジュース	636 kcal 29.0 g 19.4 g 2.7 g
23火	そぼろかけごはん	★	ごまあえ IR煮梅	鶏肉,凍り豆腐,牛乳 豚肉,生揚げ	米,油,さとう,ごま,でん粉	しいたけ,たまねぎ,にんじん しょうが,さやいんげん,もやし こまつな,たけのこ,えのきたけ だいこん	602 kcal 27.8 g 20.0 g 2.3 g
24水	キーマカレーライス	★	フレンチサラダ 野菜スープ	豚肉,レンズまめ,牛乳,鶏肉	米,油,米粉,さとう	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 もやし,こまつな	617 kcal 25.7 g 17.4 g 2.3 g
25木	ごはん	★	ししゃもの磯辺揚げ おひたし かきたま汁	牛乳,ししゃも,あおのり 鶏肉,豆腐,鶏卵	米,小麦粉,油,さとう,でん粉	キャベツ,こまつな,にんじん たまねぎ,しいたけ,ねぎ	612 kcal 30.8 g 19.1 g 2.3 g
26金	セルフコロッケサンド	★	カレードレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ,ベーコン,レンズまめ	丸パン,じゃがいも,油 ポテトパウダー,小麦粉 パン粉,さとう,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ もやし,きゅうり,ホールコーン セロリー,トマト,だいこん りんごジュース	603 kcal 17.7 g 16.2 g 3.1 g
29月	豚キムチ丼	★	卵入り春雨スープ くだもの(小玉すいか)	豚肉,凍り豆腐,牛乳,鶏肉 鶏卵	米,ごま油,さとう,でん粉 春雨	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,白菜,キムチ なら,たけのこ,きくらげ,ねぎ 小玉すいか	634 kcal 27.9 g 18.6 g 2.8 g
30火	ツナピザトースト	★	クリームスープ コールスローサラダ	ツナ,チーズ,牛乳,鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク	食パン,油,じゃがいも バター,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン マッシュルーム,にんじん クリームコーン,ホールコーン パセリ,キャベツ,きゅうり	660 kcal 31.0 g 28.6 g 3.3 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。

よくかむと
消化が
よくなる

おいしいこと
あるよ

歯並びをよくする

カルシウム

牛乳
豆腐
油あげ
煮干し

歯並びをよくする

歯並びをよくする

歯並びをよくする

歯並びをよくする