

6月分学校給食献立

2025年 6月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
2月	三色ピラフ	○	鶏肉のカレー焼き ABCスープ くだもの（甘夏）	ハム、牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、豚肉	米、油、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（ﾄﾙﾄ）、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）、（冷）グリーンピース、にんにく、キャベツ、パセリ、甘夏みかん	662 kcal 28.9 g 20.7 g
3火	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	牛乳、いか、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、でん粉、油、ごま油、ごま、さとう	だいこん、きゅうり、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、たけのこ（水煮）、（干）しいたけ、ねぎ、チンゲンツアイ	614 kcal 28.4 g 21.0 g
4水	ジャムサンド（イチゴ）	○	タラ入りクラムチャウダー にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	牛乳、鶏肉、あさり（水煮）、まだら、牛乳、豆乳、粉チーズ	ミルクパン、いちごジャム、油、じゃがいも、バター、小麦粉、マカロニ、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）、パセリ、もやし、きゅうり、赤ピーマン	624 kcal 27.6 g 21.6 g
5木	かみかみ豆ごはん	○	魚のステーキソース（さけ） ごぼう入りサラダ みそ汁	大豆、あおのり、牛乳、鮭、けずりぶし、油揚げ、わかめ	米、さとう、小麦粉、でん粉、油、ごま油、ごま	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな	639 kcal 32.6 g 21.9 g
6金	えび入りナシゴレン	○	フライドポテト 野菜スープ	鶏ひき肉、冷）えび、牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、じゃがいも	赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）、ピーマン、赤ピーマン、レモン、にんじん、もやし、こまつな	632 kcal 25.9 g 19.0 g
9月	ガーリックトースト	○	ポトフ 大豆とコーンのフリッター	粉チーズ、牛乳、けずりぶし、こんぶ、豚肉、ウィンナー、大豆、鶏卵、牛乳	食パン、バター、じゃがも、小麦粉、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）	629 kcal 25.6 g 27.6 g
10火	ごはん	○	五目うま煮 野菜のおかかけ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さつま揚げ、けずりぶし、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、じゃがいも、さとう	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、（干）しいたけ、キャベツ、こまつな、ぶどうジュース	606 kcal 23.2 g 13.6 g
11水	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、油揚げ	米、油、ごま、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、（干）しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	601 kcal 25.3 g 21.8 g
12木	ごはん	○	いわしのかばやき おひたし 卵入りみそ汁	牛乳、いわし、けずりぶし、油揚げ、生わかめ、鶏卵	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	636 kcal 28.7 g 20.8 g
13金	五目かけうどん	○	青のりポテト フルーツヨーグルト	こんぶ、厚けずりぶし、豚肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、あおのり、プレーンヨーグルト	冷凍うどん、さとう、じゃがいも、油	きゅうり、もやし、にんじん、（干）しいたけ、ねぎ、りんご（缶詰）、パインアップル（缶）、黄桃（缶）	626 kcal 26.5 g 18.6 g
14土	キーマカレーライス	○	フレンチサラダ くだもの（甘夏）	豚肉、レンズまめ、牛乳	水稲穀粒（七分つき米）、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、ホールのトマト（缶）、キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	616 kcal 23.0 g 16.2 g
17火	あげパン（ココア）	○	魚のチーズ焼き スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	牛乳、鮭、プロセスチーズ、豚肉	コッペパン、油、グラニュー糖、じゃがいも、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、ホールのトマト（缶）	646 kcal 32.8 g 28.3 g
18水	ごはん	○	魚のごまみそだれ（さば） 和風サラダ みそ汁	牛乳、まさば、わかめ、けずりぶし、油揚げ、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、キャベツ	640 kcal 30.3 g 24.7 g
19木	キムチ丼	○	卵入り春雨スープ くだもの（メロン）	豚肉、牛乳、鶏肉、鶏卵	水稲穀粒（七分つき米）、ごま油、さとう、ごま、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（水煮）、きくらげ（乾）、しょうが、こまつな、メロン	628 kcal 26.2 g 19.5 g
20金	ごはん	○	ひじきとおかかのふりかけ 肉じゃがうま煮 野菜のからししょうゆかけ りんごゼリー	牛乳、干ひじき、けずりぶし、豚肉、凍り豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな、キャベツ、えのきたけ、りんごジュース	647 kcal 24.5 g 16.4 g
23月	シシジュシー	○	マーミナーチャムブル 和風もずくスープ	豚肉、刻み昆布、牛乳、豚肉、生揚げ、鶏卵、けずりぶし、豆腐、もずく	水稲穀粒（七分つき米）、さとう、油	にんじん、えだまめむき身（冷凍）、キャベツ、もやし、にら、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	621 kcal 31.0 g 23.4 g
24火	和風スパゲッティ	○	だいこんとひじきのサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉、刻みのり、牛乳、干ひじき、まぐろ缶詰、クリームチーズ、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、バター、さとう、小麦粉、コーンスターチ、ブルーベリージャム、グラニュー糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン	617 kcal 24.5 g 21.7 g
25水	麦ごはん	○	ししゃものフライ わかめと野菜のあえもの 豆乳入りみそ汁	牛乳、ししゃも、わかめ、けずりぶし、豆腐、豆乳	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉、油、さとう、ごま油、じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、生しいたけ（菌床栽培、生）	648 kcal 30.7 g 20.3 g
26木	ぶどうパン	○	トマトシチュー コーンサラダ くだもの（美生柑）	牛乳、豚肉、レンズまめ、粉チーズ	ぶどうパン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（ﾄﾙﾄ）、ホールのトマト（缶）、キャベツ、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）、美生柑	610 kcal 24.1 g 21.4 g
27金	凍り豆腐入りそぼろかけごはん	○	野菜のごまだれかけ みそけんちん	鶏ひき肉、鶏肉、凍り豆腐、牛乳、けずりぶし、豚肉	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	（干）しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうが、（冷）グリーンピース、キャベツ、こまつな、もやし	633 kcal 28.5 g 18.1 g
30月	ツナビザトースト	○	クリームスープ くだもの（小玉すいか）	まぐろ缶詰、シュレッドチーズ、牛乳、鶏肉、白いんげん豆、牛乳、スキムミルク	無塩食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム（ﾄﾙﾄ）、ピーマン、にんじん、クリームコーン（ﾄﾙﾄ）、ホールコーン（ﾄﾙﾄ）、（冷）グリーンピース、小玉すいか	612 kcal 23.9 g 18.4 g