



# 6月分学校給食献立



2026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
1月	えび入りナシゴレン	○	鶏肉のカレー焼き トマトスープ みかんゼリー	鶏ひき肉、冷)えび、 牛乳、鶏肉、プレーン ヨーグルト、豚肉、粉 寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、さとう	赤とうがらし、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ホールコーン(1/2個)、ピー マン、赤ピーマン、レモン、にんじん、 キャベツ、ホールトマト(缶)、パセ	636 kcal 30.1 g 21.0 g
2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 麻婆春雨スープ	牛乳、いか、豚肉、豆 腐	米、おおむぎ、でん 粉、油、ごま油、さと う、春雨	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	619 kcal 26.4 g 19.8 g
3水	ジャムサンド(いちご)	○	クラムチャウダー(豆乳入り) にんじんドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、あさり (水煮)、豆乳、粉チ ーズ	コッペパン、いちご ジャム、油、じゃが いも、バター、小麦	たまねぎ、にんじん、ホールコーン(1 /2個)、パセリ、キャベツ、きゅうり、赤 ピーマン	621 kcal 26.1 g 21.9 g
4木	コーンごはん	○	魚のステーキソース ごぼう入りサラダ 油揚げとわかめのみそ汁	あおのり、牛乳、鮭、 けずりぶし、油揚げ、 わかめ	米、おおむぎ、パ ター、小麦粉、でん 粉、油、さとう、ごま	ホールコーン(1/2個)、たまねぎ、ごぼ う、だいこん、にんじん、きゅうり、こ まつな	619 kcal 29.1 g 20.3 g
5金	ごはん	○	五目煮 野菜のおかかけ にらたまスープ	牛乳、鶏肉、凍り豆 腐、さつま揚げ、けず りぶし、豆腐、鶏卵	米、油、じゃがいも、 さとう、でん粉、ご ま油	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、にんじん、にら	647 kcal 29.1 g 18.8 g
8月	和風スパゲッティ	○	大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、刻みのり、牛 乳、ツナ、プレーン ヨーグルト	スパゲッティ、油、 バター、さとう	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、にんじん、みかん(缶)、パイン	616 kcal 24.8 g 21.8 g
9火	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 卵入り中華スープ	豚肉、牛乳、油揚げ、 鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、春 雨、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、(干)しいたけ、 はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、も	629 kcal 28.8 g 23.6 g
10水	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、パ ター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム(1/2個)、ホールトマト (缶)、キャベツ、ホールコーン(1/2	609 kcal 24.0 g 21.4 g
11木	ごはん	○	いわしの蒲焼き おひたし(青菜) 沢煮椀	牛乳、いわし、けずり ぶし、豚肉、豆腐	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、(干)しいたけ、ごぼう、だいこ ん、ねぎ	623 kcal 28.3 g 19.0 g
12金	麻婆豆腐丼	○	卵入り春雨スープ くだもの(メロン)	豚肉、豆腐、牛乳、鶏 肉、鶏卵	米、油、さとう、でん 粉、ごま油、春雨、で ん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ (水煮)、にんじん、(干)しいたけ、に んじん、たけのこ(水煮)、きくらげ	647 kcal 31.6 g 23.0 g
15月	ガーリックトースト	○	ひよこ豆と野菜のスープ フルーツ白玉(パイン・桃・りんご)	牛乳、豚肉、ひよこま め	食パン、バター、 じゃがいも、さと う、白玉もち	にんにく、パセリ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、セロリー、りんご(缶 詰)、黄桃(缶)、パインアップル(缶)	620 kcal 21.8 g 18.8 g
16火	凍り豆腐入りもろかけごはん	○	野菜のごまだれかけ 豚汁	鶏ひき肉、鶏肉、凍り 豆腐、牛乳、けずりぶ し、豚肉、豆腐	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、さやいんげん、キャベツ、 こまつな、もやし、だいこん、こんに ゃく、ごぼう	626 kcal 29.3 g 19.6 g
17水	ミルクパン 青のりポテト	○	魚のマヨネーズチーズ焼き ミネストローネ	牛乳、ホキ、シュレッ ドチーズ、あおのり、 豚肉	ミルクパン、じゃが いも、油、さとう、マ カロニ	クリームコーン(1/2個)、パセリ、た まねぎ、にんじん、キャベツ、セロ リー、ホールトマト(缶)	615 kcal 31.4 g 24.3 g
18木	三色ピラフ(ツナ)	○	大豆とウィンナーのフリッター 野菜スープ	まぐろ缶詰、牛乳、大 豆、ウィンナー、鶏 卵、牛乳、鶏肉	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム (1/2個)、ホールコーン(1/2個)、(冷)グ リンピース、もやし、こまつな	613 kcal 26.6 g 20.2 g
19金	有機米ごはん まわかめと野菜のあえもの	○	ししやもの磯部揚げ 豆乳入りじゃがいものみそ汁	牛乳、ししやも、鶏 卵、あおのり、くきわ かめ、けずりぶし、豆	有機米、小麦粉、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、えのきたけ	622 kcal 28.4 g 19.2 g
20土	キーマカレーライス	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉、レンズまめ、牛 乳、粉寒天、粉ゼラチ ン	水稲穀粒(七分つき 米)、おおむぎ、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、ホールト マト(缶)、キャベツ、きゅうり、ぶ どうジュース	640 kcal 24.4 g 17.6 g
23火	シンジュージー	○	マーミナーチャンプル 和風もずくスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉、刻み昆布、牛 乳、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、冷凍みかん	624 kcal 30.9 g 23.6 g
24水	ジャージャーうどん	○	こんにゃくサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉、牛乳、クリーム チーズ、プレーン ヨーグルト	冷凍うどん、ごま 油、さとう、でん粉、 油、ごま、小麦粉、 コーンスターチ、ブ ルーベリージャム、 バター、グラニュー 糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、きゅうり、こんにゃく、もやし	627 kcal 25.2 g 21.1 g
25木	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	牛乳、干ひじき、けず りぶし、豚肉、凍り豆 腐	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	604 kcal 24.1 g 16.3 g
26金	麦ごはん	○	魚のごまみそだれ(さば) 和風サラダ キャベツのみそ汁	牛乳、まさば、けずり ぶし、油揚げ	米、おおむぎ、さと う、ごま、油、じゃが いも	しょうが、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	628 kcal 28.3 g 22.6 g
29月	ツナピザトースト	○	クリームスープ くだもの(小玉すいか)	ツナ、シュレッド 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	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム (1/2個)、ピーマン、にんじん、クリ ムコーン(1/2個)、ホールコーン(1/2 個)、パセリ、小玉すいか	609 kcal 28.4 g 19.9 g
30火	夏越ごはん	○	野菜のレモンしょうゆかけ 豆腐のみそ汁	ちくわ、鶏卵、けずり ぶし、牛乳、油揚げ、 豆腐	米、水稲穀粒(黒 米)、あわ、おおむ ぎ、じゃがいも、小 麦粉、でん粉、油、さ とう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、もやし、レモン、だいこん、え のきたけ	640 kcal 24.9 g 17.9 g