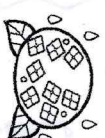




6月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
1月	○	ビシソフチヤーハン とろろとわかめのスープ	牛乳、豚肉、ごあい、鶏肉、豆腐、わかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、ごま油、ごま、でん粉	じゃんぼ、ちやし、ごまつな、じゃんにく、じゃんぼ、じゃんにやく、(中)しいたけ、ちんぷんチヤ	575 kcal 26.4 g	
2月	○	ごぼん さかなのねきみそやき とりにくごぼんごぼんごぼんごぼん おらくもじる	牛乳、鮭、鶏肉、けすりぶし、豆腐、鶏卵、わかめ	米、油、さとう、でん粉	しょうが、じゃんにく、ねぎ、じゃんにく、じゃんぼ、じゃんにやく、(中)しいたけ、ちんぷんチヤ	572 kcal 32.8 g	
3月	○	きまごあげパン やきにくサラダ みそクリームスー	牛乳、きな粉、豚肉、凍り豆腐、鶏肉、ベーコン、豆腐	シヨートニンク(パン)、油、小麦粉、砂糖、油、さとう、ごま、米粉	しょうが、じゃんにく、キヤハツ、じゃんにく、きゅうり、たまねぎ、ごまつな	598 kcal 23.3 g	
4月	○	おきごぼん ごまくまご かみかみサラダ れいどうみかん	牛乳、豚肉、けすりぶし、うすら卵、さわかめ	米、おおむぎ、油、じゃがいも、さとう、でん粉、ごま油、ごま	しょうが、たまねぎ、(中)しいたけ、ねぎ、冷凍グリーンピース、じゃんにく、とうがね、ごまつな、小玉すいか	591 kcal 19.6 g	かみかみ献立
5月	○	ツナピラフ ピサボウト はくさいのスー	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、シユレットチーズ	水稲穀粒(七分つき米)、油、バター、じゃがいも	たまねぎ、じゃんぼ、冷凍コーン、じゃんにく、ワッショルム、ピーマン、白菜	584 kcal 22.3 g	
8月	○	ごぼん アジフライ やさいのねきみそあえ とろろとねきのみそしる	牛乳、あじ、糸けすり、刻みのり、けすりぶし、豆腐、油揚げ、わかめ	米、小麦粉、パン粉、ごま油、ごま	ごまつな、じゃんぼ、ちやし、ねぎ、えのきたけ	598 kcal 30.8 g	
9月	○	なすのミートソース スパゲツチヤ じゃごサラダ ごめこのココアケーキ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、じゃご、鶏卵、牛乳、生クリーム	又アゲツチヤ、油、さとう、米粉、バター	じゃんにく、しょうが、たまねぎ、じゃんにく、じゃんぼ、じゃんにやく、(中)しいたけ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、ごまつな、そらまめ	656 kcal 26.1 g	旬の食材 を使いませ
10月	○	ホイコーローどん ちゅうかたまごスー しおゆでそらまめ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	じゃんにく、しょうが、じゃんぼ、たけのこ(炊煮)、キヤハツ、(中)しいたけ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、ごまつな、そらまめ	600 kcal 28.5 g	1年生・修学 でそらまめ の 戻せ
11月	○	カリカリうめごぼん じゃがいもをほろに いとかんてんいりサラダ	牛乳、じゃご、豚肉、けすりぶし、凍り豆腐、糸寒天	米、ごま、油、さとう、じゃがいも、ご、でん粉	カリカリ梅、しょうが、たまねぎ、じゃんぼ、じゃんにやく、(中)しいたけ、キヤハツ、きゅうり	598 kcal 23.2 g	入梅献立
12月	○	チーヌパン エルチンスー ごまつなリチー メロン	牛乳、ベーコン、ウインナー、牛乳、豆腐、生クリーム	チーヌパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、じゃんぼ、(中)グリーンピース、じゃんにく、キヤハツ、ごまつな、冷凍コーン、メロン	599 kcal 24.4 g	7-11から7 の献立 vs ユニゾク
15月	○	ドライカレーライス わかめサラダ あじさいせりー	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、ひよこまめ、わかめ、粉寒天	水稲穀粒(七分つき米)、油、はちみつ、米粉、ごま、さとう	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、グリーンピース、キヤハツ、きゅうり、冷凍えだまめ	626 kcal 23.7 g	季節の 特別献立
16月	○	ごぼん さばのしおやき やさいいため とろろとねきのみそしる	牛乳、さば、豚肉、けすりぶし、豆腐	米、油、ごま、じゃがいも	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、ちやし、キヤハツ、たいごん、白菜、ごねぎ	618 kcal 27.3 g	ゆづきさい を使いませ
17月	○	シナモントースト ぎよかいのトーストに ツナとえだまめのサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、いか、むぎえび、生クリーム、ツナ	食パン、バター、さとう、油、じゃがいも	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、グリーンピース、キヤハツ、きゅうり、冷凍えだまめ	566 kcal 27.6 g	
18月	○	さんざいうどん だいかくいも やさいのゆすこしようあえ	牛乳、けすりぶし、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	冷凍うどん、でん粉、さつままいも、油、さとう、水あめ、ごま	じゃんぼ、たまねぎ、たけのこ(炊煮)、山菜(炊煮)、ねぎ、ごまつな、キヤハツ、冷凍コーン、きゅうり	593 kcal 22.3 g	
19月	○	スパイスライス フリック レンズまめのスー	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ、鶏肉、レンズまめ	米、油、さほうの皮、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、冷凍コーン、ピーマン、白菜、セロリー	624 kcal 22.3 g	7-11から7 の献立 vs ユニゾク
22月	○	ごぼん さかなのこうみやき ひかきのいために とろろとねきのみそたまじる	牛乳、さわかめ、けすりぶし、鶏肉、鶏卵、干ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ	米、さとう、油、でん粉	じゃんにく、しょうが、しめじ、とうがね、ねぎ、じゃんぼ、じゃんにやく	593 kcal 31.2 g	夏至献立
23月	○	ミルクパン とりにくのバーベキューやき ポテトサラダ うすらのたまごいり やさいスー	牛乳、鶏肉、ベーコン、うすら卵、パン	ミルクパン、さとう、じゃがいも、油	じゃんにく、ねぎ、しょうが、じゃんにく、(中)しいたけ、(中)しいたけ、さやいんげん、ちやし、きゅうり	594 kcal 29.0 g	
24月	○	ごまごぼん あおのりホウト いちごミルクセー	牛乳、豚肉、むぎえび、いか、うすら卵、あおのり、粉せらチン	蒸し中華めん、油、でん粉、じゃがいも、さとう、いちごシヤム	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、ワッショルム、ちやし、きゅうり、さくらんぼ	580 kcal 23.9 g	
25月	○	コルクストロカノン かいそうサラダ さくらんぼ	牛乳、豚肉、ウインナー、フレッシュヨーグルト、生クリーム、わかめ	米、油、バター、小麦粉、ごま、さとう	じゃんにく、たまねぎ、じゃんぼ、ワッショルム、ちやし、きゅうり、さくらんぼ	613 kcal 19.3 g	7-11から7 の献立 vs ユニゾク
26月	○	ごまつなごぼん にくじゃが くさわかめのあますあえ	牛乳、鶏肉、豚肉、けすりぶし、さわかめ	米、ごま油、さとう、ごま、油、じゃがいも	しょうが、たけのこ(炊煮)、ごまつな、じゃんぼ、たまねぎ、(中)しいたけ、ちんぷんチヤ	581 kcal 22.9 g	
29月	○	さばそぼろどん とろろとねきのみそしる ごたますいか	牛乳、さば、大豆、けすりぶし、油揚げ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう	しょうが、たまねぎ、(中)しいたけ、ねぎ、冷凍グリーンピース、じゃんにく、とうがね、ごまつな、小玉すいか	599 kcal 23.8 g	旬の果物 を使いませ
30月	○	ミルクパン さかなのステーキソース とろろとねきのみそたまじる	牛乳、モウカサヌ、ベーコン、鶏肉、豆腐、粉チーズ	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、さとう、じゃがいも、バター	たまねぎ、じゃんぼ、冷凍コーン、さやいんげん、じゃんにく(中)	594 kcal 27.0 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

6月11日から7月19日に、FIFAワールドカップが開催されます。そこで、日本の試合日程に合わせて、対戦国の料理を給食風にアレンジして作ります。お楽しみに！
<ワールドカップ応援献立>①12日(金)オランダ・・・エルチンスー ②19日(金)チェルシー・・・フリック ③25日(木)スウェーデン・・・コルクストロカノン