家庭数

令和８年度

6月 こんだてひょう

令和８年5月30日
優郷の学び舎
世田谷区立弦巻小学校
校長　福留　修一

		主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳	赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学年)
2	火	黒砂糖パン とり肉のマーマレード焼き サケの豆乳シチュー フレンチサラダ		牛乳, とり肉,ベーコン,サケ, 豆乳	黒砂糖パン, マーマレード,じゃが芋, 米粉,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, グリンピース,キャベツ,きゅうり	605 kcal 28.6 g
3	水	キーマカレーライス 海藻サラダ メロン		牛乳, 豚肉,とり肉,大豆, 海そうミックス	米, 油,小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリー,ピーマン, マッシュルーム,りんご,キャベツ, だいこん,メロン	643 kcal 24.8 g
4	木	胚芽米ごはん 骨太ふりかけ 豆アジのから揚げ 肉じゃが煮		牛乳, ちりめんじゃこ,かつおぶし, 塩昆布,まめアジ,豚肉, 高野豆腐	七分つき米, ごま,砂糖,でん粉,油, じゃが芋	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ, こんにゃく,こまつな	670 kcal 31.3 g
5	金	ジャージャー麺 ポテサラ春巻き		牛乳, 豚肉,とり肉,大豆,みそ, 八丁みそ,ダイスチーズ, ポークハム	蒸し中華めん, 油,砂糖,でん粉,春巻の皮, じゃが芋	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,きゅうり,もやし, グリンピース	651 kcal 29.1 g
8	月	エビクリームライス コーンポテト 小玉すいか		牛乳, とり肉,エビ	米, 油,バター,小麦粉,じゃが芋	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, パセリ,ホールコーン,小玉すいか	585 kcal 23.4 g
9	火	ごはん イカと大豆のチリソース 中華風たまごスープ もやしのサラダ		牛乳, イカ,大豆,とり肉,たまご	米, でん粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,ホールコーン, クリームコーン,こまつな,もやし, **きゅうり**	629 kcal 26.8 g
10	水	つけうどん キャラメルポテト		牛乳, 豚肉,油揚げ	うどん, さつま芋,油,砂糖,バター	にんじん,しめじ,もやし,ねぎ, こまつな	661 kcal 23.2 g
11	木	梅わかめごはん サケの竜田揚げ じゃが芋のみそ汁 ごま酢和え		牛乳, わかめ,みそ	米, でん粉,油,**じゃが芋**,ごま, 砂糖,ごま油	刻み梅,しょうが,たまねぎ,もやし, **きゅうり**,にんじん	578 kcal 27.4 g
12	金	ココアトースト ヌードルスープ ポークビーンズ		牛乳, ベーコン,豚肉,大豆	胚芽食パン, バター,油,リングイネ, **じゃが芋**,砂糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ	565 kcal 22.3 g
15	月	豚キムチ丼 トック入り野菜スープ 冷凍みかん		牛乳, 豚肉,とり肉	米, 油,砂糖,でん粉,ごま油, トック	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,もやし,はくさい,ねぎ, にら,はくさいキムチ,だいこん, こまつな,冷凍みかん	562 kcal 21.6 g
16	火	ごはん サバの甘辛だれ もずくのみそ汁 五目きんぴら		牛乳, サバ,豆腐,沖縄もずく, みそ,豚肉,さつま揚げ	米, 砂糖,じゃが芋,油,ごま油, ごま	ねぎ,たまねぎ,ごぼう,にんじん, こんにゃく,さやいんげん	634 kcal 26.2 g
17	水	セルフホットドッグ ドイツ風じゃが芋のスープ ザワークラウト		牛乳, ソーセージ,ベーコン, 豚肉,白いんげん豆	無塩パン, 砂糖,油,じゃが芋	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ	565 kcal 23.6 g
18	木	ミルクパン 「こまったさん」のポテトグラタン オニオンスープ		牛乳, とり肉,ピザチーズ, ベーコン	ミルクパン, 油,じゃが芋,マカロニ, バター,小麦粉,パン粉	たまねぎ,マッシュルーム,パセリ, にんじん	596 kcal 25.3 g
19	金	ジャンバラヤ風ピラフ ホキのサルサソース 野菜と豆のスープ スパイシーサラダ 毎月19日は食育の日		牛乳, とり肉,ウィンナー, ホキ,ベーコン, 白いんげん豆	七分つき米, 油,でん粉,砂糖,じゃが芋	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,**トマト,きゅうり,** レモン,キャベツ,赤ピーマン, ホールコーン	564 kcal 24.6 g
22	月	スパゲッティみそミートソース わかめサラダ さくらんぼ		牛乳, 豚肉,大豆,みそ,わかめ	スパゲッティ, 油,砂糖,ごま油	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,キャベツ,もやし, きゅうり,さくらんぼ	566 kcal 27.8 g
23	火	シシジューシー イナムドゥチ にんじんのしりしり ちんすこう		牛乳, 豚肉,こんぶ,豚肉, かまぼこ,みそ,生揚げ, ツナ,たまご	米, 油,ごま油,小麦粉,砂糖, ラード	にんじん,だいこん,こんにゃく, ねぎ,もやし	579 kcal 22.5 g
24	水	**有機米のごはん** カツオの磯揚げ かきたま汁 からし和え		牛乳, カツオ,青のり,豆腐, たまご,わかめ	有機米, でん粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん, こまつな,もやし	562 kcal 30.5 g
25	木	クッパ ナムル さつま芋パイ		牛乳, 豚肉,たまご	米, ごま油,砂糖,ごま,でん粉, 油,さつま芋,ぎょうざの皮, 小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,はくさいキムチ,にら,しめじ, こまつな,もやし,キャベツ, パイン(缶)	631 kcal 21.4 g
26	金	二色そぼろごはん 豆腐とわかめのみそ汁 あじさいゼリー		牛乳, とり肉,たまご,豆腐, 油揚げ,わかめ,みそ, 粉寒天,カルピス	七分つき米, 油,砂糖,ごま油	切干しだいこん,しょうが,こまつな, にんじん,もやし,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,ぶどうジュース	563 kcal 28.4 g
29	月	スパイシートマトライス じゃが芋のハニーサラダ 小玉すいか		牛乳, 豚肉,とり肉,大豆,ハム	七分つき米, 油,米粉,砂糖,じゃが芋, はちみつ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, トマト,ホールトマト,枝豆,にんじん, きゅうり,小玉すいか	611 kcal 22.6 g
30	火	採れたてとうもろこしごはん サケの和風チーズポテト キャベツのみそ汁 もやしのごまだれ		牛乳, サケ,ピザチーズ, 油揚げ,わかめ,みそ	米, 油,バター,じゃが芋,油, ごま油,砂糖,ごま	とうもろこし,たまねぎ,パセリ, キャベツ,もやし,にんじん, きゅうり	586 kcal 28.5 g

＊栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。
＊学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

お知らせ

食べることは、生きるために欠くことのできないものです。

学校においては、毎日の給食を通して、心も体も豊かになれるような時間を過ごしてもらいたいと思っています。

11日（木）入梅（にゅうばい）
入梅は、梅雨の季節に入る最初の日とされています。実際の「梅雨入り」とは若干異なりますが、農作業などの目安として、古くから重要視されていました。

11日「梅わかめごはん」は、梅を入れてさっぱりといただきます。

ブック・メニュー

6/15～26は弦巻小学校の読書週間です。
紹介した本については、裏面にくわしく紹介しているので、ぜひご覧ください。

15日（月）
「きょうは ソンミのうちで キムチをつけるひ！」
この絵本を読むと、どのようにキムチができるかよくわかります。

17日（水）
「おおどろぼう ホッツェンプロッツ」
お話の舞台 ドイツの定番料理が給食にも登場します。

18日（木）
「こまったさんのグラタン」
こまったさんの作るグラタンも、給食のグラタンも、ルウから手作りのおいしいグラタンです。

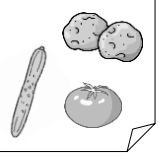
しょくいく
１９ の語呂合わせから
毎月１９日は「食育の日」です。

6月の食育の日献立は、
19日（金）
サッカーワールドカップにちなんだ献立です。

6月11日から、サッカーワールドカップが開幕します。アメリカ・カナダ・メキシコの３か国で開催されるということで、給食では南アメリカやメキシコのあたりで食べられている スパイスの効いた料理を取り入れました。

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。
1945年沖縄県本土で行われた戦いで、多くの人が悲しい思いをしたことを忘れないよう、平和を祈る日とされています。給食で沖縄料理を味わいながら、平和について考えてもらいたいです。

今月の「せたがやそだち」
きゅうり じゃが芋 トマト
（使用日に下線を引いてあります）



今月のくだもの
冷凍みかん・さくらんぼ・小玉すいか・メロン
などを使用予定です。