

令和8年 6月 献立表

世田谷社の学び 世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
1 月	トマトクリームスパゲッティ	まぐろ缶詰	牛乳, 生クリーム,	スパゲッティ, さとう, じゃがいも, 白玉もち	油, オリーブ油	にんじん, ダイス トマト(缶)	にんにく,たまねぎ,マツ シュルーム (レトルト),きゅうり, ホールコーン(缶), みかん(缶),黄桃(缶), パイナップル(缶)	677 kcal 22.7 g 19.0 g 1.9 g
	マセドアンサラダ							
	フルーツ白玉							
	牛乳							
2 火	カレーライス	豚肉, レンズまめ, 粉ゼラチン	牛乳, 粉チーズ, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米,おおむぎ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, りんご,ぶどうジュース, きゅうり,キャベツ, ホールコーン(缶)	693 kcal 22.9 g 20.8 g 1.9 g
	コーンサラダ							
	あじさいゼリー							
	牛乳							
3 水	中華丼	豚肉, かまぼこ, 大豆	牛乳, あおのり	米, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん, チンゲン ツァイ	しょうが, きくらげ(乾),白菜	635 kcal 25.6 g 22.1 g 2.4 g
	青のりピーズ							
	ラーパーツァイ							
	牛乳							
4 木	麦ごはん	さわら, 油揚げ, 豆腐, 大豆	牛乳, こんぶ, わかめ	米, おおむぎ, さとう	ごま, ごま油	にんじん	ごぼう, 切干しだいこん, きゅうり,たまねぎ	649 kcal 32.0 g 22.6 g 2.1 g
	牛乳							
	さわらのごまだれがけ							
	かみかみサラダ							
5 金	ごはん	鶏肉, 糸けずり	牛乳, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉, さとう, じゃがいも	油, ごま	にんじん, こまつな	しょうが,ごぼう, こんにやく,たまねぎ, (干)しいたけ, もやし,えのきたけ	601 kcal 25.3 g 17.5 g 2.1 g
	牛乳							
	ししゃものサクサク揚げ							
	筑前煮							
8 月	ぶどうパン	鶏ひき肉, 豚肉, ベーコン	牛乳	ぶどうパン, じゃがいも, パン粉, マカロニ	油	にんじん, パセリ, ダイス トマト(缶)	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,セロリー, ホールコーン(缶)	601 kcal 24.1 g 20.8 g 3.3 g
	牛乳							
	スコップコロッケ							
	ボイル野菜							
9 火	ごはん	メルルーサ, 油揚げ	牛乳, わかめ, こんぶ	米, でん粉, さとう, じゃがいも	油, ごま油	こまつな, にんじん	りんご,たまねぎ, もやし,きゅうり, キャベツ	604 kcal 26.7 g 19.1 g 2.3 g
	牛乳							
	魚のバーベキューソース							
	海藻サラダ							
10 水	タコライス	豚肉, 豚肝臓, 大豆, ベーコン, 豆乳	牛乳	七分つき米, 米粉, さとう	油	ピーマン, にんじん, こまつな	にんにく,たまねぎ, キャベツ,白菜, 黄桃(缶)	657 kcal 23.6 g 16.8 g 2.7 g
	牛乳							
	ベーコンと白菜のスープ							
	米粉の黄桃蒸しパン							
11 木	チンジャオロース丼	豚肉, 鶏肉, 鶏卵	牛乳	米, おおむぎ, さとう, でん粉	油, ごま油, ごま	ピーマン, にんじん, トマト	たけのこ(水煮), たまねぎ,しめじ, だいこん,きゅうり, 河内晩柑	615 kcal 26.4 g 20.5 g 2.3 g
	牛乳							
	だいこんときゅうりのごま風味							
	卵とトマトのスープ							
12 金	きなこあげパン	豚肉, 大豆, ベーコン, 粉ゼラチン	牛乳, 粉寒天	コッペパン, さとう, じゃがいも, 米粉, 三温糖	油	にんじん, トマト ジュース	にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン(缶), みかんジュース	661 kcal 26.0 g 25.4 g 2.5 g
	牛乳							
	チリコンカン							
	ベーコンのカリカリサラダ							
15 月	ごはん	鶏肉	牛乳, わかめ	米, でん粉, 三温糖, じゃがいも, さとう	油, ごま	こまつな, にんじん	レモン,だいこん, しめじ,ねぎ	616 kcal 24.7 g 21.0 g 2.2 g
	牛乳							
	鶏のレモン揚げ							
	じゃがいもと野菜のごまだれかけ							
	しめじのみそ汁							

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
16 火	いちごジャムサンド	ベーコン, 豚肉, ウィンナー, ひよこまめ, まぐろ缶詰 牛乳	牛乳	食パン, いちごジャム, じゃがいも, さとう	油	にんじん	たまねぎ, キャベツ, セロリ, きゅうり, 冷凍みかん	597 kcal
	ポトフ							23.6 g
	ビーンズサラダ							19.1 g
	冷凍みかん							2.8 g
17 水	レタスチャーハン	豚肉, 鶏卵, 鶏肉	牛乳	米, さとう, 春雨	油, ごま油	にんじん, こまつな	ねぎ, レタス, 白菜, もやし, きゅうり, たけのこ(水煮), しょうが	604 kcal
	白菜の中華サラダ							23.4 g
	春雨スープ							20.6 g
	牛乳							4.0 g
18 木	カリカリ梅ごはん	鶏肉, 凍り豆腐, 花かつお	牛乳, じゃこ	七分つき米, じゃがいも, さとう	ごま, 油	にんじん	刻み梅, ごぼう, こんにゃく, もやし, たまねぎ, 白菜, (干)しいたけ, えのきたけ, メロン	598 kcal
	五目うま煮							23.7 g
	白菜のおかかかけ							16.7 g
	メロン							3.3 g
19 金	セサミトースト	豚肉	牛乳	食パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ	バター, ごま, 油	にんじん, ホール トマト(缶)	たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム (レトルト)	640 kcal
	トマトシチュー							21.1 g
	マカロニとキャベツのサラダ							26.1 g
	牛乳							2.7 g
22 月	冷やし中華	ハム, いか	牛乳, プレーン ヨーグルト	中華めん, 三温糖, 小麦粉, でん粉	油, ごま, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし, しょうが, りんご(缶詰)	601 kcal
	いかのかりんと揚げ							30.1 g
	りんごヨーグルト							18.8 g
	牛乳							4.7 g
23 火	有機米ごはん	粉かつお, 鶏肉, 生揚げ	牛乳, わかめ, しらす	米, さとう, じゃがいも	ごま, 油	にんじん	こんにゃく, ごぼう, たけのこ(水煮), えだまめむき身 (冷凍), キャベツ, きゅうり	625 kcal
	牛乳							30.9 g
	かつおでんぶ							18.5 g
	鶏肉とじゃがいものうま煮 しらすと野菜の酢の物							1.6 g
24 水	ごはん	鮭, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	牛乳, 干ひじき, こんぶ	米, さとう, じゃがいも	油	にんじん	ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	651 kcal
	鮭の西京焼き							34.4 g
	ひじきの煮物							20.1 g
	豚汁							2.6 g
25 木	ごはん	鶏肉, 豆腐	牛乳	米, じゃがいも, 春雨, さとう, でん粉	ごま油, ごま, 油	にんじん	にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, (干)しいたけ, ねぎ	621 kcal
	中華風ローストチキン							26.7 g
	ポテトナムル							20.7 g
	マーボー汁							2.1 g
26 金	ミルクパン	白いんげん 豆, 鶏肉	牛乳, 粉チーズ	ミルクパン, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	599 kcal
	ビーンズシチュー							23.8 g
	イタリアンサラダ							22.9 g
	甘夏							2.1 g
29 月	つけラーメン	豚肉, 豚骨, 鶏卵, おから	牛乳, わかめ	冷凍中華めん, さとう, 小麦粉	油, ラード, ごま油, ごま, バター	にんじん	にんにく, しょうが, しなちく, ねぎ, キャベツ, もやし	599 kcal
	野菜の中華味							21.0 g
	おからマフィン							24.9 g
	牛乳							3.2 g
30 火	麦ごはん	ホキ, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, でん粉, さとう	油	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ, キャベツ, もやし, しょうが, ねぎ	617 kcal
	魚の甘酢あんかけ							29.2 g
	野菜と油揚げの甘酢あえ							20.0 g
	むらくも汁							2.2 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

水分・塩分補給で熱中症予防

6月の給食目標
よくかんで食べよう

6月が旬の食材
にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ
アスパラガス じゃがいも ブルーベリー
びわ メロン さくらんぼ バインアップル
鱈 鰯 いさき 太刀魚 飛び魚 たこ



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけでなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。