

令和7年度6月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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 食塩相当量
2	月	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	七分つき米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,チングンツアイ	641 kcal 27.5 g 27.1 g 3.5 g
		春雨スープ		豚肉	綠豆春雨	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな	
		八幡小特製ピーマンチーズ春巻		シュレッドチーズ,ベーコン	春巻きの皮,ごま油	ピーマン	
3	火	ミートソーススパゲッティ	○	ベーコン,豚肉	スパゲッティ,油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	596 kcal 23.7 g 19.6 g 2.5 g
		コーンサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	
		くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	
4	水	ごはん/かみかみ佃煮	○	じゃこ,糸けすり,塩昆布	米/ごま,三温糖		588 kcal 26.4 g 18.5 g 2.2 g
		豚肉と大根(有機)のうま煮		豚肉,うずら卵(水煮)	油,三温糖,さといも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜	
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	
5	木	ひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき	七分つき米,油,三温糖	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ	692 kcal 31.2 g 30.8 g 4.0 g
		けんちん汁		鶏肉,豆腐(木綿)	油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
		さばの南部焼		さば	ごま		
6	金	大根の甘辛漬	○		三温糖	だいこん,にんじん	627 kcal 29.8 g 20.4 g 3.7 g
		鰯のかば焼き丼		いわし	七分つき米,小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖	しょうが	
		田舎汁		鶏肉,豆腐	さといも	にんじん,白菜,ねぎ	
9	月	野菜のごま酢かけ	○	わかめ	三温糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	593 kcal 25.5 g 20.3 g 2.3 g
		カオマンガイ		鶏肉	七分つき米,油	にんにく	
		ビーフンスープ		鶏肉	油,ビーフン	にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,ねぎ,きくらげ(乾),しょうが	
10	火	ソムタム風サラダ	○	干しうび	三温糖	切干だいこん,こんにんじん,きゅうり,にんにく	618 kcal 27.9 g 18.9 g 2.7 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	
		豚丼		豚肉,冷り豆腐	七分つき米,三温糖	こんにゃく,たまねぎ	
11	水	のっべい汁	○	かまぼこ	じゃがいも,でん粉	だいこん,たけのこ(水煮),にんじん,こんにゃく	640 kcal 28.3 g 21.2 g 2.8 g
		夏の味覚 えだ豆とコーンのフリッター		ロースハム,牛乳	小麦粉,揚げ油	えだまめ(冷凍),ホールコーン(レトルト),たまねぎ	
		ごはん(有機米)			米		
12	木	さつま汁	○	豚肉,油揚げ,豆腐	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ	615 kcal 24.1 g 26.9 g 2.5 g
		チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,ピーマン	
		黒糖パン			黒砂糖パン		
13	金	カレーシチュー	○	大豆,豚肉	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,しょうが	588 kcal 23.3 g 20.6 g 3.4 g
		ゆで野菜のドレッシングかけ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,ホールコーン(レトルト)	
		ごはん					
		みそ汁	○	わかめ		にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ	
		ししゃものから揚げ		ししゃも	でん粉,揚げ油,三温糖	ねぎ	
		和風サラダ			油,ごま	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	

日	曜	献立名	牛乳	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 食塩相当量
16	月	ごはん/八幡小特製 小松菜のふりかけ	○	じゃこ,糸けすり	米ごま油	こまつな	638 kcal 29.6 g 24.0 g 2.5 g
		みそ汁(キャベツ)		油揚げ,わかめ		キャベツ,えのきだけ,にんじん,たいこん,ねぎ	
		出世魚ぶりのごまだれかけ		ぶり	三温糖,ごま		
		青のりポテト		あおのり	じゃがいも,揚げ油		
17	火	子ぎねごはん	○	鶏肉,油揚げ	七分つき米,油,三温糖	にんじん,さやいんげん	599 kcal 22.8 g 18.7 g 2.6 g
		沢煮挽		豚肉	油	たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,こんにゃく,ねぎ	
		こんにゃくソテー			油,じゃがいも,三温糖,ごま油	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん	
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	
18	水	ごはん	○		米		638 kcal 31.4 g 26.2 g 2.9 g
		イナムドゥチ		豚肉,かまぼこ,生揚げ		にんじん,ごぼう,こんにゃく,かぶ,ねぎ	
		コーヤチャンブル		豚肉,鶏卵,豆腐,糸けすり	油,車麩	コーヤ,にんじん,キャベツ,もやし	
19	木	ごはん	○		米		583 kcal 27.1 g 21.4 g 2.9 g
		みそ汁(なす)		油揚げ,豆腐,わかめ		にんじん,なす,ねぎ	
		鶏の七味焼き		鶏肉	さとう,油,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	
		きんぴらごぼう			油,さとう,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	
20	金	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン,バター,オリーブ油	にんにく	585 kcal 25.5 g 26.3 g 2.5 g
		ポークピーンズ		豚肉,大豆	油,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	
		ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),にんじん	
23	月	じゃこと青のりのごはん	○	じゃこ,あおのり	七分つき米,ごま		594 kcal 22.3 g 18.0 g 2.5 g
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	
		夏野菜の南蛮かけ			揚げ油,三温糖	なす,かぼちゃ,ビーマン,赤ビーマン	
		冷・みかん				冷凍みかん	
24	火	チキンカレーライス	○	鶏肉	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん	625 kcal 20.6 g 23.2 g 2.5 g
		青菜のソテー		ベーコン	油	こまつな,もやし,ホールコーン(レトルト)	
25	水	ごはん	○		米		672 kcal 27.5 g 20.5 g 2.1 g
		参鶏湯		鶏肉	もち米	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ	
		チーズトップギ		鶏肉,シュレッドチーズ,牛乳	油,三温糖,トップギ,ごま,米粉	にんじん,たまねぎ,にら	
26	木	塩焼きそば	○	豚肉	油,さとう,でん粉,むし中華麺,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,にら	598 kcal 21.2 g 17.0 g 2.7 g
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま	だいこん,きゅうり	
		フルーツ白玉			さとう,白玉もち	みかん(缶),もも(缶),パインアップル(缶)	
27	金	チキンライス	○	鶏肉	七分つき米,油,バター	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),(冷)グリンピース	591 kcal 20.7 g 22.1 g 3.0 g
		ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	
		じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,油	にんじん,キャベツ	
30	月	あげパン	○		ショートニングパン,揚げ油,粉糖,グラニュー糖		621 kcal 19.4 g 30.8 g 2.4 g
		野菜とチキンのスープ		鶏肉		にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ	
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。