

6月 献立表

令和8年度 品川区立山中小学校

日	曜日	献立	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える		
1	月	ごはん アジフライ 煮浸し ごまキムチ汁	牛乳	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜キムチ もやし にら ごぼう	623	27.8
2	火	ごはん とりの照り焼き ごまあえ みそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ねりごま	しょうが もやし 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ えのきだけ たまねぎ こんにゃく	572	25.3
3	水	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳	ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	マッシュルーム バセリ キャベツ たまねぎ にんじん	635	24.5
4	木	ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうが風味焼き 華風きゅうり 豚汁	牛乳	ちりめんじゃこ 刺身 昆布 赤けずり節 さわら 冷凍豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	しょうが きゅうり 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく ねぎ	569	29.3
5	金	トマトクリームスパゲティ 茹で野菜ごまソース 河内晩柑	牛乳	生クリーム 粉チーズ ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん 河内晩柑	571	21.4
8	月	おやこどん 親子丼 もやしの甘酢煮 みそ汁	牛乳	卵 鶏肉 凍り豆腐 しらす干し 油揚げ 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 大根 こんにゃく 小松菜	611	27.2
9	火	チャーハン(卵なし) チーズ入りぱりぱりひじき 春雨スープ	牛乳	豚肉 ダイスターズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 春雨	ねぎ ビーマンにんじん 干しいたけ もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ しょうが	551	20.3
10	水	ガバオライス 春雨サラダ チョコチップケーキ	牛乳	鶏ひき肉 大豆 ハム 卵 生クリーム 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 春雨 小麦粉 バター チョコチップ	たまねぎ 赤ビーマン さやいんげん パジャル にんにく もやし きゅうり にんじん	671	25.9
11	木	梅若ごはん 小いわしのカレー揚げ 五目豆 みそ汁	牛乳	わかめ 小いわし 大豆 鶏肉 白みそ 赤みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぶん 三温糖 サラダ油	梅干し しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ 大根 もやし 小松菜 たまねぎ	556	22.1
12	金	ビビンバ わかめスープ りんご	牛乳	卵 豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ りんご	605	25
15	月	ハニートースト ポークシチュー 小松菜サラダ	牛乳	豚肉 ハム 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり	560	20.8
16	火	コッペパン ホキのパン粉焼き コーンサラダ ポテのポタージュ	牛乳	ホキ 生クリーム 豆乳 牛乳	コッペパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター	にんにく 小松菜 もやし にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ バセリ	550	26.8
17	水	けんちんうどん ツナひじきサラダ オレンジケーキ	牛乳	鶏肉 油揚げ ツナ ひじき 卵 牛乳	じゃがいも うどん ごま油 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター	大根 ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり オレンジジュース	603	21.2
18	木	ごはん いかのチリソース チャーホーサイ 中華コンスープ	牛乳	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 でんぶん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん にら クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン	613	26.7
19	金	カレーピラフ チリコンカン 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんと豆 冷凍豆腐 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん ホールコーン バセリ ホールトマト にんにく キャベツ オレンジジュース	585	22.4
20	土	ニラそばろ ナムル 田舎汁	牛乳	豚ひき肉 冷凍豆腐 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にら しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	569	22.8
23	火	あんかけやきそば 青のりポテトビーナス 青菜のスープ	牛乳	豚肉 大豆 あおのり 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 じゃがいも	キャベツ もやし チンゲンサイ 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	609	25.1
24	水	ドライカレー 洋風たまごスープ 冷凍みかん	牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	609	23.7
25	木	ごはん さばのごま醤油焼き 野菜のきんぴら みそ汁	牛乳	さば 赤みそ 白みそ 油揚げ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	601	25.9
26	金	ピザトースト レモンサラダ 野菜の豆乳スープ	牛乳	ミックスチーズ ベーコン 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールトマト たまねぎ ビーマン にんにく もやし にんじん きゅうり レモン 小松菜	550	24.3
29	月	メキシカンライス ホキのエスカベッシュ ホールコンスープ	牛乳	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも	マッシュルーム ビーマン にんじん トマト たまねぎ レモン にんにく キャベツ ホールコーン	574	25
30	火	五目ごはん おひたし 豆腐のうま煮	牛乳	鶏肉 油揚げ 赤けずり節 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん サラダ油	ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ こんにゃく 干しいたけ	563	23.7

～今月の給食目標～
良い姿勢で、よくかんで食べましょう