

# 令和7年 6月献立予定表

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2月	豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 押し豆腐	精白米 油 春雨 砂糖	長ねぎ しょうが 人参 玉葱 グリーンピース	581
	野菜とツナのレモン和え煮		ツナ	砂糖	きゃべつ 小松菜 もやし レモン	
	みそ汁		油揚げ みそ		大根 人参 玉葱 しめじ	
3月	ポークチャップライス	○	豚肉	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが 玉葱 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ	660
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 コーン きゅうり	
	ヨーグルトゼリー		寒天 飲むヨーグルト	砂糖 はちみつ	みかん缶	
4月	バーガーパン	○		バーガーパン		562
	魚のフライ		ホキ	小麦粉 パン粉 油		
	きゃべつソテー			油	キャベツ	
5月	チキンマカロニスープ	○	鶏肉	油 マカロニ	セロリー 玉葱 人参 エリンギ ビーマン	28.7
	炒めジャージャー麺		豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぶん	もやし 人参 きゅうり しょうが 長ねぎ 玉葱	
	豆腐と青菜のスープ		豆腐		えのきたけ 長ねぎ 小松菜	
6月	ご飯	○		精白米		610
	ひじきとおかかのふりかけ		ひじき 糸削り節	砂糖 ごま		
	いりどり		鶏肉	油 じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう こんにやく 茹で筍	
7月	揚げなすのみそ汁	○	油揚げ みそ	油	なす 玉葱 小松菜	25.1
	手作りブルーベリージャムサンド			ミルクパン グラニュー糖	ブルーベリー レモン	
	コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉葱 クリームコーン コーン	
8月	レモンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	もやし きゃべつ きゅうり レモン	22.6
	ご飯			精白米		
	魚のごま照り焼き		しいら	ごま 油	しょうが	
9月	じゃが芋のきんぴら	○		油 じゃがいも 三温糖	人参 糸こんにやく ビーマン	589
	豚汁		豚肉 油揚げ みそ	油	大根 玉葱 小松菜	
	カリカリ梅茶漬			精白米 油 ごま	梅干し	
10月	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	でんぶん 油	しょうが	579
	野菜の甘酢和え			砂糖	きゃべつ きゅうり もやし 人参	
	豚肉のブルコギ丼		豚肉	精白米 はちみつ ごま油	にんにく 玉葱 ビーマン もやし 人参	
11月	海藻サラダ	○	海藻ミックス	油 ごま油	きゃべつ 大根 玉葱	612
	豆苗入り中華スープ		鶏肉 豆腐		しめじ 長ねぎ 豆苗	
	五目ラーメン		豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	しょうが 長ねぎ もやし きゃべつ 人参 小松菜	
12月	サモサ	○		じゃがいも 油 餃子の皮 小麦粉	コーン 玉葱	648
	果物(メロン)				メロン	

- ☆9日(月) 東京都産のブルーベリーを使用します。
- ☆11日(水) 入梅
- ☆20日(金) 21日が夏至のため、冬瓜を使用します。
- ☆30日(月) 夏越の祓

- ◎6日(金) 6年生TGG
- ◎10日(火) 3年生校外学習
- ◎19日(木)～21日(土) 5年生霧ヶ峰移動教室
- ◎23日(月) 5年生振替休業日



# (21回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
16月	スパゲティカレーソース	○	豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム	616
	ラビゴットサラダ			油 ごま油	きゃべつ もやし 人参 ビーマン トマト 玉葱	
	果物(パイナップル)				パイナップル	
17月	ソースかつ丼	○	鶏肉	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖		635
	スナップえんどうのソテー			油	スナップえんどう きゃべつ 人参	
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ オクラ	
18月	とうもろこしご飯	○		精白米	コーン	578
	肉豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 糸こんにやく 玉葱 小松菜	
	スティック野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
19月	セサミトースト	○		食パン ごま すりごま バター グラニュー糖		615
	夏野菜のポトフ		豚肉	油 じゃがいも	ズッキーニ 人参 コーン 玉葱 きゃべつ セロリー	
	マカロニソテー		ベーコン	油 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン	
20月	ご飯	○		精白米		593
	おからふりかけ		おから	砂糖 ごま		
	魚のねぎみそ焼き		鮭 みそ	砂糖 ごま油 油	長ねぎ	
21月	青菜炒め	○		ごま油	人参 小松菜 もやし	32.0
	冬瓜汁		鶏肉	油 でんぶん	冬瓜 人参 干し椎茸	
	ジャンバラヤ		鶏肉	精白米 バター 油	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン	
22月	ポテトのチーズ焼き	○	ピザチーズ	油 じゃがいも		596
	ベーコンとかぶのスープ		ベーコン		セロリー 玉葱 人参 かぶ エリンギ	
	肉うどん		豚肉 油揚げ	冷凍うどん 砂糖	人参 ごぼう しめじ 小松菜 玉葱	
23月	ツナ野菜炒め	○	ツナ	ごま油	人参 ビーマン きゃべつ もやし	581
	黒糖きな粉蒸しパン		きな粉 豆乳	小麦粉 砂糖 黒砂糖		
	ご飯			精白米		
24月	鶏肉の香味焼き	○	鶏肉	油 ごま油 ごま	にんにく しょうが	574
	彩り野菜炒め			油	もやし きゃべつ 人参 枝豆 コーン	
	みそけんちん汁		油揚げ みそ	油	ごぼう 人参 大根 玉葱	
25月	あじのひつまぶし丼	○	あじ	精白米 押麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが こねぎ	608
	即席漬			砂糖	かぶ きゅうり もやし	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ みそ		かぼちゃ 玉葱 小松菜	
26月	果物(冷凍みかん)	○			冷凍みかん	24.7
	チリチーズドッグ		鶏ひき肉 ピザチーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参	
	オニオンドレッシングサラダ				きゅうり きゃべつ セロリー 人参 玉葱	
27月	カントリースープ	○	豚肉	油 じゃがいも 春雨	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ パセリ	28.8
	大豆のかき揚げ丼		大豆 青大豆	精白米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ビーマン コーン	
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり 大根 ゆかり	
28月	鶏肉のお吸い物	○	鶏肉	手まり麩	長ねぎ 小松菜 えのきたけ	679
	水無月			上新粉 小麦粉 白玉粉 でんぶん 砂糖 甘納豆		

- ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
- ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- ※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。