

令和8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
1月	ポークチャップライス		豚肉	精白米 油 じゃがいも パター 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	658
	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	22.1
2月	豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉 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	606
	ベーコンと野菜の炒め物	○	ベーコン	油	もやし きゃべつ ピーマン	
	なすのみそ汁		油揚げ みそ		なす 玉葱 えのきたけ	26.0
3月	ごはん			精白米		
	豚肉のねぎみそ焼き	○	豚肉 みそ	砂糖 ごま油	長ねぎ	592
	辛子和え				もやし きゅうり 人参	
4月	セルフフィッシュバーガー		ホキ	バーガーパン 小麦粉 パン粉		561
	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 玉葱 人参 ピーマン	29.8
	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	646
6月	サモサ			じゃがいも 油 餃子の皮 小麦粉	コーン 玉葱	
	果物(メロン)				メロン	26.1
7月	ごはん			精白米		
	魚のごま照り焼き	○	しいら	ごま	しょうが	578
	じゃが芋のきんぴら			油 じゃがいも 三温糖	人参 こんにやく ピーマン	
8月	豚汁		豚肉 油揚げ みそ	油	大根 玉葱 小松菜	30.9
	ミルクパン			ミルクパン		
9月	チキンシチュー	○	鶏肉	油 じゃがいも パター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	587
	コーン野菜炒め			ごま油	人参 小松菜 きゃべつ もやし コーン	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.8
10月	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 ピーマン もやし 人参	599
	海藻サラダ	○	海藻ミックス	油 ごま油	きゃべつ 大根 玉葱	
11月	豆腐入り中華スープ		鶏肉 豆腐		しめじ 長ねぎ 豆苗	27.2
	カリカリ梅茶漬			精白米 ごま	梅干し	579
12月	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	でんぶん 油	しょうが	
	野菜の甘酢和え			砂糖	きゃべつ きゅうり もやし 人参	23.4
1月	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	582
	ツナ野菜炒め	○	ツナ	ごま油	人参 さやいんげん きゃべつ もやし	
2月	黒糖きな粉蒸しパン		きな粉 豆乳	小麦粉 砂糖 黒砂糖		25.4
	スパゲティカレースソース		豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油 パター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム	615
3月	ラビゴットサラダ	○		油 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 ピーマン トマト 玉葱	
	果物(パイナップル)				パイナップル	25.8

☆11日(木) 入梅

☆19日(金) 21日が夏至のため、冬瓜を使用します。

☆25日(木) 東京都産のブルーベリーを使用します。

☆30日(火) 夏越の祓

◎2日(火) 6年生TGG

◎12日(金) 3年生校外学習

◎18日(木)～20日(土) 5年生霧ヶ峰移動教室

◎22日(月) 5年生振替休業日

◎26日(金) 6年生国会見学

(22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日	ソースかつ丼		鶏肉	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖		637
	スナップえんどうのソテー	○	ベーコン	油	スナップえんどう きゃべつ もやし 人参	
17日	じゃがいものみそ汁		わかめ みそ	じゃがいも	玉葱	26.3
	とうもろこしご飯			精白米	コーン	
18日	肉豆腐	○	豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 糸こんにやく 玉葱 小松菜	578
	スティック野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
19日	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	25.3
	ガーリックトースト			食パン パター	にんにく	
20日	鶏肉と夏野菜の煮込み	○	鶏肉	油 じゃがいも でんぶん	人参 ズッキーニ 玉葱 コーン	605
	マカロニソテー		ベーコン	油 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン	
21日	ごはん			精白米		604
	おからふりかけ		おから 糸削り節	砂糖		
	鯖の竜田揚げ	○	さば	でんぶん 油	しょうが	
22日	もやしときゅうりのごま酢			ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	27.7
	冬瓜汁		鶏肉	油 でんぶん	冬瓜 人参 干し椎茸	
23日	ジャンバラヤ		鶏肉	精白米 パター 油	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン	608
	ポテトのチーズ焼き	○	ピザチーズ	油 じゃがいも		
24日	カントリースープ		豚肉	油 春雨	しょうが 人参 玉葱 きゃべつ	24.8
	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	
25日	豆腐と青菜のスープ	○	豆腐		えのきたけ 長ねぎ 小松菜	607
	果物(小玉すいか)				すいか	
26日	ごはん			精白米		602
	鶏肉のレモンソースがけ	○	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	レモン	
27日	彩り野菜炒め		ベーコン	油	もやし きゃべつ 人参 枝豆 コーン	25.4
	みそ汁		わかめ 油揚げ みそ		玉葱 しめじ	
28日	手作りブルーベリージャムサンド			食パン グラニュー糖	ブルーベリー レモン	592
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉	油 じゃが芋 でんぶん	玉葱 人参 トマトピューレ	
29日	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	きゅうり きゃべつ もやし 玉葱	25.6
	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	
30日	即席揚げ	○		砂糖	かぶ きゅうり もやし	572
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ オクラ	
31日	あじさいゼリー		寒天	砂糖	アセロラジュース ぶどうジュース	23.9
	キャロットピラフのクリームソース		鶏肉 調理用牛乳 調整豆乳	精白米 パター 油 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム 小松菜	
1月	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	きゃべつ きゅうり さやいんげん 玉葱 セロリ	595
	千切りポテトのスープ		ベーコン	油 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	
2月	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 ピーマン コーン	656
	鶏肉のお吸い物	○	鶏肉	手まり麩	長ねぎ 小松菜 えのきたけ	
3月	水無月			上新粉 小麦粉 白玉粉		22.9
				でんぶん 砂糖 甘納豆		

※料理名を右にたざると、その料理に使われている材料と動きがわかります。

※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。

