

令和6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
3月	とう ぶ 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	602
	や さい 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	
	こ もく 五目みそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	大根 人参 玉葱	26.5
4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	661
	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		
	ピーチゼリー		寒天	砂糖	ももジュース	21.0
5月	バーガーパン	○		バーガーパン		601
	さかな 魚のフライ		メルルーサ	小麦粉 パン粉 油		
	きゃべつソテー		油	キャベツ		
6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 ピーマン	29.9
	いた 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	613
	わかめスープ		豆腐 わかめ		玉葱	
7月	くだもの 果物(小玉すいか)	○			すいか	25.3
	ごはん			精白米		
	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 人参	578
8月	揚げなすのみそ汁	○	油揚げ みそ	油	なす 玉葱 小松菜	21.8
	カリカリ梅茶漬け			精白米 油 ごま	梅干し	607
	とりにく 鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが	
9月	もやしときゅうりの甘酢和え	○		砂糖	人参 もやし きゅうり	28.5
	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	576
	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 エリンギ きゃべつ ピーマン	
10月	とうにゅう 豆乳きな粉ゼリー	○	寒天 豆乳 きな粉	グラニュー糖 黒砂糖 三温糖		28.1
	とうもろこしご飯			精白米	コーン缶	564
	にく とう ぶ 肉豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 糸こんにやく 玉葱 小松菜	
11月	スティック野菜	○		油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	24.3
	もやしラーメン		豚ひき肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	玉葱 もやし 人参 しょうが いら コーン缶	611
	じゃが芋のカレー炒め		ベーコン	油 じゃがいも	玉葱	
12月	くだもの 果物(パイナップル)	○			パイナップル	24.4
	ごはん			精白米		
	さかな 魚のごま照り焼き		しいら	ごま 油	しょうが	
13月	かわりきんぴら	○		油 じゃがいも 三温糖	ごぼう 人参 ピーマン	579
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		玉葱 小松菜	31.3

※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。
 ※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。
 ※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。

☆7日(金)6年生TGG
 ☆21日(金)3年生校外学習
 ☆24日(月)~26日(水)5年生霧ヶ峰移動教室



(20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
17月	ソースかつ丼	○	鶏肉	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖		606
	いろど や さいいた 彩り野菜炒め			ごま油	もやし きゃべつ レッドキャベツ 人参 ピーマン コーン	
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ オクラ	26.5
18月	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 ピーマン	583
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン ピザチーズ	油 じゃがいも		
	ジュリアンスープ				セロリー 玉葱 人参 きゃべつ	
19月	くだもの 果物(メロン)	○			メロン	21.5
	ミルクパン			ミルクパン		550
	ロシアンポークシチュー		豚肉 生クリーム	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉葱 人参 きゃべつ セロリー トマト缶	
20月	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	もやし きゅうり 人参 さやいんげん 玉葱	
	にく 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	601
	やさい いた ツナ野菜炒め		ツナ缶	ごま油	人参 ピーマン きゃべつ もやし	
21月	ココア蒸しパン	○		小麦粉 砂糖 油 ビュアココア		24.0
	ごはん			精白米		525
	さかな 魚のねぎみそ焼き		シルバー みそ	砂糖 ごま油 ごま 油	長ねぎ	
22月	やさい あまず に 野菜の甘酢煮	○		砂糖	きゃべつ きゅうり もやし 人参	
	とうがん 冬瓜スープ		鶏肉	油	小松菜 人参 冬瓜 えのきたけ 玉葱	
	スパゲティカレーソース		豚ひき肉 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	
23月	ラビゴットサラダ	○		油 ごま油	きゃべつ もやし 人参 ピーマン トマト 玉葱	593
	くだもの 果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	24.5
	チキンブルコギ丼		鶏肉	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	591
かいそう 海藻サラダ	海藻ミックス	油 ごま油	きゃべつ 大根 玉葱			
ちゅうか 中華スープ	ベーコン 豆腐		人参 しめじ 玉葱 ほうれん草			
24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		608
	なつや さい 夏野菜のポトフ		豚肉	油 じゃがいも	ズッキーニ 人参 コーン缶 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 玉ねぎ ピーマン	24.9
25月	ごはん	○		精白米		588
	とりにく 鶏肉の香味焼き		鶏肉	油 ごま油 ごま	にんにく しょうが	
	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	
26月	みそ汁	○	油揚げ みそ		かぼちゃ 玉葱 小松菜	24.4
	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	614
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり かぶ ゆかり	
27月	て ふう い 手まり麩入りみそ汁	○	豆腐 みそ	手まり麩	玉葱 小松菜 えのきたけ	
	み な つ き 水無月			上新粉 小麦粉 白玉粉 砂糖 でんぶん 小豆甘納豆		