

6月は食育月間です

# 6月 こんだてひょう

令和8年度  
品川区立 鮫浜小学校  
校長 中村 英代  
栄養士 鈴木 春南

日	曜日	こんだて献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	世界の料理 タイ ガパオライス 春雨サラダ 甘夏みかん	鶏ひき肉 大豆 ハム 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 ごまごま油 春雨	パジル さやいんげん たまねぎ 赤ピーマン にんにく きゅうり にんじん もやし 甘夏みかん	592	24.5
2	火	昆布ごはん 小いわしの漬け揚げ みそ汁 あじさいゼリー	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 小いわし みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 上白糖	にんじん しょうが キャベツ 大根 小松菜 たまねぎ ぶどうジュース アセロラジュース	603	20.9
3	水	カレーうどん ツナひじきサラダ チョコもちー	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ひじき ツナ 牛乳 豆乳	冷凍うどん 三温糖 でんぷん サラダ油 チョコチップ 上白糖 米粉	小松菜 たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ レモン	600	21.3
4	木	ごはん かみかみふりかけ さわらの生姜風味き 華風きゅうり 豚汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けすり節 さわら みそ 豚肉 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごまごま油	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり	602	31.0
5	金	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん	635	24.5
8	月	メキシカンライス タマトマピーチース焼き ホールコーンスープ	鶏肉 ミックスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト たまねぎ ピーマン ホールコーン キャベツ	581	23.9
9	火	中華風炊き込みごはん ぱりぱりひじき 春雨スープ	ライスチーズ ひじき 豚肉 鶏ひき肉 牛乳	春巻きの皮 小麦粉 ごま油 胚芽米 米 ごま油 サラダ油 もち米 三温糖 春雨	干しいたけ にんじん だけのこ さやいんげん えのきだけ 白菜 たまねぎ もやし しょうが	603	21.8
10	水	ミルクパン さけのパン粉焼き コーンサラダ ポテトのポタージュ	鮭 牛乳 生クリーム 豆乳	ミルクパン じゃがいも バター サラダ油 パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 三温糖	パセリ たまねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 小松菜	606	28.2
11	木	焼き鳥丼 ごま和え みそ汁	鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも ごまねりごま 三温糖	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ にんじん もやし 小松菜	588	26.1
12	金	ドライカレー ベジタブルコーンスープ メロン	豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも でんぷん	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン	575	21.2
15	月	炊き込みごはん 宝煮 田舎汁	鶏肉 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 もち米 スパゲティ 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう	637	27.2
16	火	チンジャオロースごはん わかめスープ パインアップル	みそ 豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷん	だけのこ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ えのきだけ パインアップル	574	22.1
17	水	いちごクリームチーズトースト ポークシチュー 小松菜サラダ	クリームチーズ 大豆 豚肉 牛乳	食パン バター いちごジャム じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	レモン にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜	600	22.9
18	木	ごはん 白身魚の四川風 チャーホーサイ 中華コーンスープ	メルルーサ 豚肉 卵 牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 春雨 じゃがいも でんぷん 三温糖 でんぷん 油	もやし キャベツ たら にんじん にんにく しょうが クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン たまねぎ ねぎ	600	26.3
19	金	ツナピラフ チリコンカン 野菜スープ オレンジゼリー	ツナ 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 バター 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ パセリ ホールトマト にんにく えのきだけ キャベツ にんじん セロリ オレンジジュース	646	24.9
22	月	スパゲティナポリタン ゆで野菜ごまソース アップルケーキ	粉チーズ ウィナー 鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉 三温糖 ごまごま油 ねりごま	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご きゅうり もやし	631	20.7
23	火	ごはん アジフライ 煮びたし ごまキムチ汁	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油 パン粉 小麦粉 油	にんじん キャベツ 小松菜 白菜 キムチ ごぼう もやし たら	621	26.4
24	水	親子丼 もやしの甘酢煮 みそ汁	卵 鶏肉 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	さやいんげん 干しいたけ きゅうり にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜 えのきだけ	606	25.8
25	木	ごはん さばのごま醤油焼き 五目きんぴら みそ汁	さば 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも ねりごま ごま油 三温糖 ごま サラダ油	かぶ ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん	617	26.0
26	金	ピザドック レモンサラダ ホワイトシチュー	ミックスチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ホールトマト セロリ ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし レモン	615	25.7
29	月	あんかけやしそば かみかみ揚げ煮 青菜のスープ	豚肉 かまぼこ 大豆 かえり煮干し 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも ごま 三温糖 油	もやし キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	600	27.5
30	火	五目ごはん 豆腐のうま煮 おひたし 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 糸けすり節 豚肉 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 もち米 三温糖 でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 たまねぎ だけのこ 干しいたけ こんにゃく ねぎ 冷凍みかん	591	24.4

※牛乳は毎日提供します。

※献立は行事や食材の都合により変更することがあります。