



6月献立表

【6月の給食めあて】
衛生に気をつけて
よくかんで食べよう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g
2月	ジャージャーめん メンマスープ くだもの		牛乳 ぶたにく とりにく	こめ さとう あぶら ちゅうかめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな メンマ みかん	572	25.3
3火	チキンカレー フレンチサラダ		牛乳 とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら バター むぎ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	595	17.4
4水	むしばよぼうデー いわしのかばやきどん かいそうサラダ あおさのすましじる		牛乳 いわし とりにく とさかのり あおさ わかめ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん	しょうが だいこん キャベツ にんじん	585	24.5
5木	ハニートースト ポークビーンズシチュー ひじきのマリネ		牛乳 ぶたにく ベーコン ひじき いんげんまめ	はちみつ こむぎこ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	588	19
6金	むぎいりごはん ジャージャンどうふ ちゅうかスープ		牛乳 なまあげ ぶたにく ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ はくさい こまつな	594	25.6
9月	ものがたり給食 「ハリーポッターとけんじャの石」 ポークチョップライス ひゃくみビーンズサラダ クランベリーゼリー		牛乳 ぶたにく ひよこまめ かんてん	こめ あぶら はちみつ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ クランベリー	701	22.9
10火	しおラーメン さんしょくサラダ		牛乳 ぶたにく とりにく わかめ のり かんてん	あぶら ラード さとう ちゅうかめん	しょうが にんにく ねぎ メンマ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	579	26.9
11水	せかいのりょうり:インドネシア ナシゴレン フライドポテト ソトアヤム		牛乳 ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも あぶら はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	583	20.2
12木	ごはん にくじゃが やさいのみそじる		牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん しいたけ	576	21.7
13金	メロンパン ポトフ くだもの		牛乳 たまご ぶたにく	まるパン こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ みかん	602	19.4
16月	ツナとだいこんおろしのスパゲッティ こんさいサラダ		牛乳 ツナ のり	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん ごぼう	639	24.2
17火	ねぎしおチャーハン はるさめスープ		牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるさめ ラード	にんにく ねぎ たまねぎ えのき にんじん こまつな	574	19.7
18水	まるパン いちごジャム えどさきかぼちゃのシチュー オニオンチップスサラダ		牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	まるパン こむぎこ バター はちみつ いちごジャム	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	602	20.8
19木	せかいのりょうり:ケニア チキンカランガライス まめツナサラダ くだもの		牛乳 とりにく ツナ ひよこまめ	こめ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん トマト しょうが グリンピース キャベツ メロン	602	22.4
20金	ごはん エコふりかけ あじフライ ゆでキャベツ けんちんじる		牛乳 あじ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	597	25.7
23月	くろざとうあげパン ABCスープ バジドレサラダ		牛乳 ぶたにく	コッパパン オリーブオイル あぶら くろざとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ いんげん にんじん にんにく	583	18.8
24火	やきうどん チンゲンサイのスープ		牛乳 ぶたにく	うどん あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えのき チンゲンサイ	592	20.1
25水	ジャンバラヤ グリーンサラダ くだもの		牛乳 とりにく	こめ でんぷん あぶら	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり いんげん すいか	572	21.4
26木	ごはん ゆでとうもろこし ぶたにくのしょうがやき やさいとたまふのみそじる とうもろこしのかわむき(2年生)		牛乳 ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん たまふ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし こまつな ねぎ	575	23.3
27金	いわしごはん こんさいじる		牛乳 いわし とりにく	こめ でんぷん さとう あぶら こんにゃく	しょうが にんじん れんこん ごぼう こまつな だいこん	567	17.9
30月	つけめん だいがくいも		牛乳 ぶたにく こなかつお	ちゅうかめん さつまいも あぶら ラード さとう	たまねぎ こまつな ねぎ メンマ	599	23.1
月栄養価平均						594	21.9