



6月献立表

【6月の給食めあて】
衛生にきをつけて
よくかんで食べよう

令和8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
1月	ナン キーマカレー パリパリサラダ		牛乳 ぶたにく いんげんまめ	ナン バター さとう こむぎこ ワンタンのかわ	たまねぎ セロリ トマト キャベツ にんじん きゅうり	632	20.6
2火	ジャージャンどうふ きのこ卵のふかひれ風スープ くだもの		牛乳 ぶたにく なまあげ かんてん たまご	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ えのき メロン	624	27.9
3水	ツナのおろしスパゲッティ マセドアンサラダ		牛乳 ツナ のり	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	575	24.1
4木	＜歯と口の健康しゅうかん献立＞ ごはん じゃことひじきのふりかけ むろあじのゆずみそやき きりぼしサラダ けんちんじる		牛乳 きんむろあじ ひじき ちりめん かつおぶし あぶらあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんじん もやし きりぼしだいこん ごぼう こまつな ねぎ	578	29.2
5金	たかなチャーハン ちゅうかふうやさいスープ		牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	こまつな ねぎ にんじん たかなづけ キャベツ えのき	569	22.5
8月	シナモンあげパン ABCスープ バジドレサラダ		牛乳 ウインナー とりにく	コッペパン さとう じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ とうもろこし キャベツ いんげん にんじん にんにく	583	19.4
9火	ごはん にくじゃが やさいのみそしる		牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ しいたけ	576	21.7
10水	ハヤシライス きのこのサラダ		牛乳 ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ バター さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのき しめじ	568	17.9
11木	図書給食 かいけつゾロリ 「あついで！ラーメンたいけつ」 カレーラーメン いちごミルク さつまいものサラダ		いちごオレ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし なら ごぼう とうもろこし	600	21.8
12金	いわしのかばやきどん「入梅」 ばいにくあえ くだもの		牛乳 いわし	こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな ねりうめ みかん	571	22.4
15月	ポークガーリックライス たまごスープ じゃがいものハニーサラダ		牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ たまご	こめ あぶら でんぷん じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム キャベツ	561	20.6
16火	ツナととうふのそぼろどん こんさいじる くだもの		牛乳 おしどうふ こうやどうふ ツナ たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう メロン	599	26.8
17水	ピザトースト ひろしポテト やさいのジュリエヌスープ		牛乳 ベーコン ハム チーズ とりにく	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ひろしまな	585	24.4
18木	ごはん かぼちゃのあげに いなかじる		牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	629	20.5
19金	SDGs給食 だいずミートのカバオライス かわつきやさいのスープ あじさいゼリー		牛乳 だいず ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ぶどうジュース	658	23.9
22月	くろざとうあげパン チリコンカン ひじきのマリネ		牛乳 ぶたにく きんときまめ	コッペパン あぶら くろざとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	586	21.1
23火	ごはん ちりめんあえ あじのねぎソース やさいのみそしる		牛乳 あじ ちりめん あぶらあげ	こめ さとう でんぷん あぶら	もやし にんじん きゅうり ねぎ キャベツ	620	27.2
24水	世界の料理「ジャマイカ」 ライス&ピース チョコレートミルク ジャークチキン コーンスープ		牛乳 ミルメークココア とりにく ベーコン あずき	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし にんにく	586	27.3
25木	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 ベーコン とりにく なまクリーム	まるパン バター はちみつ こむぎこ 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	591	19.1
26金	ふかがわめし 郷土料理「東京」 ぼらのからあげ せんじゅねぎのすましじる		牛乳 あさり あぶらあげ ぼら わかめ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう いんげん ねぎ	668	31.1
29月	つけめん さんしょくサラダ くだもの		牛乳 ぶたにく こなかつお かんてん	ちゅうかめん あぶら ラード さとう	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし みかん	581	24.1
30火	チキンカレー ヨーグルトドリンク フレンチサラダ		ヨーグルトドリンク とりにく	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	636	19.4
＜備考＞食材料購入の都合により、メニューを変更することがございます。ご了承ください。						月栄養価平均	597 23.0

6月は食育月間です。SDGs給食や、東京の郷土料理等がです。
世界の料理は、ALTシャリ先生の国「ジャマイカ」です。