



6月 給食予定献立表



北区立赤羽小学校

令和7年度

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質
2月	○	ごはん	てづくりシュウマイ かいそうサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳、豚肉、海そうミックス、とり肉、とうふ、卵	米、ごま油、砂糖、でんぷん、しゅうまいの皮、油	干しいたけ、キャベツ、長ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、もやし	579 kcal 24.6 g
3火	○	わかめごはん	にくじゃが ツナサラダ	わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、豚肉、ツナ	米、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、レモン果汁	551 kcal 22.0 g
4水	○	コッペパン	じゃがいものミートグラタン キャベツのスープ ココアまめ* かみかみ	牛乳、豚肉、ピザチーズ	コッペパン、じゃがいも、油、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリー、キャベツ、パセリ	563 kcal 27.5 g
6月4日～10日は、歯と口の健康週間(はとくちのけんこうしゅうかん)です。かみかみメニュー がたくさん登場します！							
5木	○	かいせんかきあげどん* かみかみ	とさづけ とんじる	いか、むきえび、卵、牛乳、かつお節、豚肉、とうふ、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、油、砂糖、でんぷん、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぶ、きゅうり、しょうが、レモン、だいこん、長ねぎ	620 kcal 25.1 g
6金	○	とりなんばんうどん	まめとこざかなのかりんとう かみかみ にんじんドレッシングサラダ	とり肉、油あげ、牛乳、大豆、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、砂糖、ごま油、でんぷん、さつまいも、油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、長ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン	614 kcal 25.2 g
9月	○	ごはん	さばのねぎみそやき あぶらあげのかりかりサラダ きのこじる	牛乳、鯖(さば)、赤みそ、油あげ	米、砂糖、油、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ぶなしめじ、えのきだけ、こまつな、たまねぎ	563 kcal 26.3 g
10火	○	レタスチャーハン	いかのチリソース* かみかみ わかめスープ	豚肉、卵、牛乳、いか、とり肉、とうふ、わかめ	米、油、でんぷん、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、レタス、にんにく、しょうが、長ねぎ	579 kcal 28.4 g
11水	○	いわしのかばやきどん*	やさいのうめあえ* よしのじる	鰯(いわし)、牛乳、とうふ、油あげ	米、油、でんぷん、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、ねり梅、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ	652 kcal 27.3 g
11日・12日*入梅献立(にゅうばいこんだて)							
12木	○	やきそば	ワントンスープ あじさいゼリー*	豚肉、青のり、牛乳、とり肉、粉寒天	蒸し中華めん、油、ワンタンの皮、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、干しいたけ、はくさい、しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、ぶどうジュース	555 kcal 23.2 g
13金	○	まるパン	ダンドリーチキン もやしとキャベツのサラダ ホタテいりクリームスープ	牛乳、とり肉、プレーンヨーグルト、ほたて貝柱、とり肉、調理用牛乳	丸パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン、はくさい、パセリ	589 kcal 27.7 g
16月	○	チキンクリームライス	ごぼうチップスサラダ みしょうかん	とり肉、調理用牛乳、牛乳	米、バター、油、小麦粉、でんぷん、砂糖	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン、ごぼう、美生柑	616 kcal 18.8 g
17火	○	マーボーなすどん	きりぼしだいこんのサラダ しらたまフルーツポンチ	豚肉、赤みそ、生あげ、牛乳、とうふ	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、白玉粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、なす、長ねぎ、にら、もやし、きゅうり、切干しだいこん、みかん缶、りんご缶詰、もも缶詰	674 kcal 22.7 g
18水	○	カレートースト	とうもろこしサラダ ABCスープ	豚肉、ピザチーズ、牛乳、ベーコン	食パン、油、小麦粉、ごま油、砂糖、じゃがいも、ABCマカロニ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン	557 kcal 21.9 g
19木	○	アスパラピラフ	ぶたしゃぶサラダ メロン	とり肉、牛乳、豚肉	米、バター、砂糖、油、ごま油、練りごま、白いりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、アスパラガス、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、メロン	542 kcal 23.0 g
20金	○	ながさきちゃんぼん*	やさいのしょうがじょうゆあえ れいとうみかん	豚肉、いか、むきえび、かまぼこ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、干しいたけ、こまつな、冷凍みかん	547 kcal 27.8 g
*長崎県の郷土料理(ながさきけんのきょうどりょうり)							
23月	○	ルーローハン*	ごまだれサラダ ミルクプリンのブルーベリーソース**	豚肉、牛乳、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、練りごま、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ブルーベリージャム	642 kcal 23.1 g
*世界の料理(せかいのりょうり):台湾(たいわん) **読書月間コラボ献立(どくしょげっかんコラボこんだて)「ものすごおきなず!」のういで							
24火	○	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため だいこんとチンゲンさいのみそしる	牛乳、豚肉、生あげ、白みそ、油あげ、とうふ、赤みそ	米、砂糖	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜、長ねぎ	572 kcal 27.1 g
25水	○	チンピザ	コーンシチュー こだますいか	ベーコン、ピザチーズ、牛乳、とり肉、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、小玉すいか	610 kcal 27.3 g
26木	○	ごはん	てっかみそ ししゃものいそべあげ わふうサラダ けんちんじる	牛乳、大豆、赤みそ、ししゃも、青のり、とうふ	米、油、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、長ねぎ、干しいたけ、こまつな	590 kcal 23.3 g
27金	○	クワアジューシー*	マーミナーチャンブルー* もずくスープ パイナップル*	豚肉、こんぶ、牛乳、ベーコン、生あげ、ツナ、卵、かつお節、とり肉、もずく	米、油、こんにゃく、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、さやいんげん、にんにく、たまねぎ、りょくとうもやし、にら、たけのこ、えのきだけ、長ねぎ、こまつな、パイン(生)	555 kcal 24.9 g
*沖縄県の郷土料理(おきなわけんのきょうどりょうり)							
30月	○	ボークカレーライス**	カラフルサラダ** フルーツゼリー**	豚肉、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン缶詰、赤ピーマン、りんごジュース、もも缶詰	653 kcal 21.2 g
**読書月間コラボ献立(どくしょげっかんコラボこんだて)「給食室(きゅうしょくしつ)のいちにち」							

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。