



6月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年5月29日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1月		★地産地消★世界牛乳の日★ チキンライス・ビーンズポタージュ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう なまクリーム チーズ	こめ むぎ あぶら こめこ バター	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース パセリ メロン	595 (kcal) 21.0 (g)
2火		むぎごはん・いかのチリソース かいそうサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう いか かいそうミックス たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい クリームコーン ホールコーン パセリ	647 28.6
3水		スープスパゲティ・キャベツサラダ ココアカップケーキ	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ あぶら バター さとう こめこ	にんにく にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ キャベツ もやし	668 24.7
4木		ガーリックフランス たけのこストロガノフ キャロットソースサラダ	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ たけのこ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	602 22.6
5金		むぎごはん・さけのてりやき じゃがいものきんぴらいため おひたし	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく キャベツ もやし	583 27.2
8月		■おはなし給食■ 「じごくのラーメンやさん」 トマトたんたんめん じゃがいもサラダ・くだもの	ぶたにく みそ こうやどうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ラード さとう ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ホールトマト もやし たら にんにく たまねぎ きゅうり こたますいか	569 22.3
9火		むぎごはん・さわらのこうみやき かみかみサラダ・みそしる	ぎゅうにゅう さわら さきいか とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんにく だいこん たまねぎ しめじ	564 30.6
10水		むぎごはん・なめたけ じゃがいものそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	えのきたけ しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく こまつな キャベツ もやし	579 20.4
11木		↑入梅↑ うめごはん・あじのなんばんづけ きりほしだいこんとやさいのごまあえ あじさいポンチ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ ひじき こなかんでん	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	うめほし たくあん ねぎ しょうが タカノツメ きりほしだいこん こまつな キャベツ にんにく みかん バイナップル りんご	579 23.2
12金		むぎごはん・とうふのちゅうかに こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんにく ほししいたけ はくさい たけのこ もやし こまつな キャベツ	576 24.9
15月		▶世界の味めぐり▶オランダ はいがパン・たらフライ ヒュッツポット・トマトونسープ	ぎゅうにゅう たら たまご なまクリーム ぶたにく	はいがコッペパン あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ	576 28.9
16火		■おはなし給食■「ねぎのねぎくん」 やきとりどん・あかだしみそしる レモンスカッシュゼリー	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう とうふ みそ こなかんでん	こめ むぎ さとう でんぷん	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな レモン	631 25.8
17水		▶日本の味めぐり▶沖縄県 タコライス・もずくスープ・くだもの	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう もずく とうふ	こめ むぎ あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく ねぎ れいとうパイ	602 25.9
18木		カレーうどん・ツナサラダ じゃがいものごまだれ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	うどん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま くろざとう みずあめ	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	575 22.1
19金		■おはなし給食■ 「せかいいちうつくしいほくの村」 チリコンカンライス・コーンサラダ さくらんぼたべくらべ	だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン さくらんぼ	614 21.6
22月		むぎごはん・さばのみぞれかけ もやしあえ・とうがんのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ さとう	しょうが だいこん ねぎ もやし にんにく きゅうり ごぼう えのきたけ とうがん	589 28.3
23火		★2年生とうもろこし皮むき★ ピピンパチャーハン・とうもろこし トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん トック	しょうが にんにく にんにく ねぎ はくさいキムチ だいずもやし とうもろこし だいこん ほししいたけ こまつな	627 22.8
24水		ケロケロあげパン・ポトフ・くだもの	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あぶら あしたばパン さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ パセリ オレンジ	584 20.8
25木		だいずミートいりドライカレー フレンチサラダ・くだもの	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく セロリ ほしふどう キャベツ きゅうり バイナップル	565 18.6
26金		むぎごはん・さかなのさいきょうやき こんにゃくとじゃがいものピリから かきたまじる	ぎゅうにゅう きんむろあじ みそ とうふ わかめ たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	ごぼう にんにく ねぎ えのきたけ こまつな	556 26.7
29月		ひじきごはん・ししゃものてんぷら おかかあえ・すましじる	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも たまご かつおぶし とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ こまつな	568 22.6
30火		ピザトースト・やさいスープ フルーツアロエヨーグルト	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく ホールトマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ みかん バイナップル りんご アロエ	597 24.6

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。