

# 令和8年 6月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1	月	牛乳	しゅしよく	ごはん		こめ		567	26.7	
			しゅさい	さわらのしょうがやき	さわら	さとう	しょうが ねぎ			
			ふくさい	★はりはりあえ		ねりごま ごまあぶら さとう	きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん			
			しるもの	みそしる	あぶらあげ あかみそ しろみそ	あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん			
2	火	牛乳	しゅしよく&しゅさい	★タコいりガーリックライス	たこ	こめ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ こねぎ	543	21.2	
			ふくさい	ポテトのケチャップあえ	しろみそ	じゃがいも あぶら バター さとう				
			しるもの	★くきわかめスープ	とりにく くきわかめ		にんじん たまねぎ			
3	水	牛乳	しゅしよく&しゅさい	ソースやきそば	ぶたにく	むしちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	527	20.8	
			ふくさい	だいこんサラダ	わかめ	あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん きゅうり			
			しるもの	★しらたまスープ	とりにく	しらたまこ	にんじん はくさい ねぎ こまつな			
4	木	白ぶどう&ほうれん草	しゅしよく&しゅさい	ホイコーローどん	ぶたにく あかみそ	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	540	18.7	
			ふくさい	★だいずとこざかなのかりかりあげ	だいず かえりにほし	かたくりこ ごまあぶら	たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ ピーマン			
			しるもの	★もずくスープ	とりにく とうふ もずく		にんじん こまつな			
5	金	牛乳	しゅしよく	セサミトースト		しょくパン マーガリン さとう しろごま		581	20.2	
			しゅさい	★ボルシチ	ぶたにく なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ			
			ふくさい	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	はくさい きゅうり にんじん コーン			
8	月	牛乳	しゅしよく&しゅさい	チキンライス	とりにく	こめ オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	551	20.0	
			ふくさい	★やさいチップスサラダ		さつまいも あぶら さとう	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん レモン			
			しるもの	オニオンスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん えのき パセリ			
9	火	牛乳	しゅしよく	ごはん		こめ		566	26.3	
			しゅさい	さけのチャンチャンやき	さけ しろみそ	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ えのき ピーマン			
			しるもの	★トックスープ	かまぼこ	トック ごまあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな			
10	水	牛乳	しゅしよく&しゅさい	★カルシウムまんてんスパゲティー	とりにく きゅうりにゅう	スパゲティー あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	608	22.7	
			しるもの	★ちりめんじゃこサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	あぶら さとう しろごま	ほうれんそう だいこん きゅうり にんじん			
			デザート	アセロラゼリー		さとう	アセロラジュース			
11	木	牛乳	しゅしよく	こくとうパン		こくとうパン		535	21.8	ワートアップメニュー
			しゅさい	★チリコンカン	ぶたにく だいず こなチーズ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ			
			ふくさい	★ナチョスふうサラダ		ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
12	金	牛乳	しゅしよく&しゅさい	★ごぼうピラフ	とりにく	こめ むぎ あぶら	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース	533	21.5	
			ふくさい	★うめドレサラダ		あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし コーン ねりうめ			
			しるもの	ABCスープ	とりにく	あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ			
15	月	牛乳	しゅしよく&しゅさい	★シーフードピラフ	えび いか とりにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	668	22.1	ワートアップメニュー
			ふくさい	★さつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン			
			しるもの	エルテンスープ	ベーコン きゅうりにゅう	あぶら こむぎこ バター	セロリ たまねぎ にんじん グリンピース コーン			
16	火	牛乳	しゅしよく&しゅさい	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	598	20.7	
			しるもの	ぐだくさんスープ	とりにく あぶらあげ	ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ			
			デザート	カルピスゼリー	こなかんてん カルピス	さとう	おうとう			
17	水	牛乳	しゅしよく	やきカレーパン	ぶたにく	かしわパン あぶら こむぎこ パンこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトジュース	582	24.1	
			しゅさい	★わふうポトフ	とりにく さつまあげ	じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース			
			ふくさい	★いかとやさいのサラダ	いか		にんじん だいこん きゅうり コーン			
18	木	牛乳	しゅしよく&しゅさい	ツナとトマトのスパゲティー	ツナ	スパゲティー あぶら こむぎこ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ	596	23.7	ワートアップメニュー
			ふくさい	★かいそうサラダ	わかめ	あぶら ごまあぶら さとう しろごま	キャベツ にんじん もやし			
			ふくさい	★ブリック	ぶたにく	ぶたにく マヨネーズ しゅうまいのかわ こむぎこ	たまねぎ パセリ			
19	金	牛乳	しゅしよく	ごはん		こめ		564	26.0	食育の日
			しゅさい	さばのうめふうみやき	さば	さとう	しょうが ねりうめ			
			ふくさい	★みそドレサラダ	わかめ しろみそ	あぶら	こまつな キャベツ にんじん もやし			
			しるもの	★ちゃんこじる	ちくわ あつあげ	ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はくさい しめじ ねぎ			
22	月	牛乳	しゅしよく&しゅさい	★ごもくあんかけやきそば	ぶたにく えび いか ホタテ	あぶら むしちゅうかめん かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし	544	24.7	
			しるもの	ちゅうかスープ	とりにく	かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのき チンゲンサイ			
			デザート	タピオカいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん おうとう パイン			
23	火	牛乳	しゅしよく	ごはん		こめ		576	22.5	
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	とりにく	はちみつ	しょうが にんにく			
			ふくさい	★コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
			しるもの	ビーフンスープ	とりにく	あぶら ビーフン	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ			

歯と口の健康週間

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。  
 アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。  
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

24日以降は裏面にあります。

**6月の目標：衛生に気をつけて食事をしましょう。**

# 令和8年 6月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
24	水	牛乳	しゅしよく&しゅさい	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	638	18.6	
			ふくさい	★きりぼしだいこんサラダ		あぶら さとう しろごま	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん コーン			
			デザート	くだもの			さくらんぼ			
25	木	牛乳	しゅしよく&しゅさい	みそそばうどん	ぶたにく だいず あかみそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しょうが セロリ たまねぎ にんじん	622	26.9	
			しるもの	★ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ	あぶら こんにやく	ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ			
			デザート	グレーゼリー	こなかんでん	さとう	ぶどうジュース			
26	金	牛乳	しゅしよく	ミルクパン(ブルーベリージャム)		ミルクパン	ブルーベリージャム	575	17.9	ワールドカップメニュー C時程
			しゅさい	ヤンソン・フレステルセ	ベーコン きゅうりにゅう	あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	たまねぎ パセリ			
			しるもの	★はるさめスープ	ぶたにく	あぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう			
29	月	牛乳	しゅしよく	ごはん		こめ		617	24.7	
			しゅさい	★しろみぎかなのチリソース	たら	あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ			
			ふくさい	★キャベツとこんぶのサラダ	きざみこんぶ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
			しるもの	みそしる	あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ		はくさい			
30	火	牛乳	しゅしよく&しゅさい	ミートチーズサンド	とりにく チーズ	コッパン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ	587	24.7	
			ふくさい	★みずなのサラダ	ハム	あぶら さとう	みずな にんじん はくさい			
			しるもの	やさいスープ	とりにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな			

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。  
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

袋小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	今月の平均	578	22.9	18.7	80.7
文部科学省基準	650	20~28	12~33	80~110	2.5未満

6月の目標：衛生に気をつけて食事をしましょう。