



# 6月 給食献立表



令和8年度

杉並区立浜田山小学校

| 日   | 主食                         | 牛乳 | おかず                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------|----|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 1月  | 高野豆腐のそぼろごはん<br>1年生: さやむぎ体験 | ○  | みみじる<br>そらまめのてんぷら                        | とりひき肉, 高野豆腐,<br>牛乳, 油あげ, 白みそ                            | 米, 米粒麦, 米ぬか油, さとう,<br>小麦粉, てんぷん, 揚げ油                            | にんじん, 乾しいたけ,<br>ながねぎ, だいこん,<br>えのきたけ, かぼちゃ,<br>こまつな, そらまめ                         | 627 kcal<br>27.0 g<br>17.5 g<br>2.9 g |
| 2火  | むぎごはん                      | ○  | めかじきのしぐれに<br>よしのじる<br>もやしのうめじょうゆあえ       | 牛乳, めかじき, とり肉,<br>油あげ                                   | 米, 押し麦, 揚げ油, てんぷん,<br>こんにゃく, 米ぬか油, さとう,<br>白いりごま, そうめん          | しょうが, にんじん, ごぼう,<br>ながねぎ, えのきたけ,<br>こまつな, もやし, きゅうり,<br>うめぼし                      | 580 kcal<br>23.9 g<br>17.9 g<br>2.5 g |
| 3水  | やきカレーパン                    | ○  | コーンシチュー<br>あじさいゼリー                       | ぶたひき肉, 牛乳, とり肉,<br>ベーコン, 牛乳, 粉寒天,<br>乳酸菌飲料, ゼラチン        | 丸パン, 炒め油, 生パン粉,<br>小麦粉, パン粉, じゃがいも,<br>サラダ油, さとう                | にんじん, たまねぎ, しょうが,<br>にんにく, コーン缶,<br>グリーンピース,<br>グレープジュース                          | 590 kcal<br>22.8 g<br>22.1 g<br>2.1 g |
| 4木  | むぎごはん<br>だいずとじゃこの甘辛あげ      | ○  | タットリタン (韓国風肉じゃが)<br>もやしとこまつなのナムル         | 大豆, ちりめんじゃこ,<br>牛乳, とりもも肉,                              | 米, 押し麦, てんぷん, 揚げ油,<br>さとう, 白炒りごま, 米ぬか油,<br>しらたき, じゃがいも, ごま油     | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>にんじん, ニラ, もやし,<br>こまつな                                       | 618 kcal<br>25.1 g<br>21.4 g<br>2.0 g |
| 5金  | ジャンバラヤ                     | ○  | ホキのハーブパンこやき<br>たまごとトマトのスープ               | むきえび, いか, あさり,<br>ウインナー, 牛乳, ホキ,<br>粉チーズ, ベーコン, たまご     | 米, 米粒麦, 米ぬか油,<br>オリーブ油, パン粉,<br>じゃがいも, てんぷん                     | たまねぎ, セロリー, にんじん,<br>黄ピーマン, ピーマン,<br>にんにく, ながねぎ,<br>えのきたけ, トマト                    | 559 kcal<br>28.4 g<br>23.9 g<br>3.1 g |
| 8月  | いそおこわ<br>カミカミデー            | ○  | いかのみそまつかさやき<br>すましじる<br>パリパリサラダ          | 干ひじき, とり肉, こんぶ,<br>油あげ, 牛乳, いか, 赤みそ,<br>とうふ, わかめ        | 米, もち米, 米粒麦, しらたき,<br>さとう, 米ぬか油,<br>わんたんの皮, 揚げ油, ごま油            | にんじん, さやいんげん,<br>えのきたけ, こまつな,<br>キャベツ, たまねぎ                                       | 555 kcal<br>27.2 g<br>17.9 g<br>2.9 g |
| 9火  | カレーライス                     | ○  | じゃこサラダ<br>パインゼリー                         | ぶた肉, ハ丁目そ, 牛乳,<br>ちりめんじゃこ, 粉寒天,<br>ゼラチン                 | 米, 押し麦, じゃがいも,<br>米ぬか油, ごま油, 小麦粉,<br>さとう, はちみつ, 白いりごま           | にんにく, しょうが, セロリー,<br>たまねぎ, にんじん, トマト缶,<br>りんご, こまつな, キャベツ,<br>きゅうり, パインジュース, パイン缶 | 640 kcal<br>20.8 g<br>18.6 g<br>1.7 g |
| 10水 | むぎごはん                      | ○  | ジャンボぎょうざ<br>サンラータン<br>だいこんときゅうりのごまふうみ    | 牛乳, ぶたひき肉, とり肉,<br>とうふ, たまご                             | 米, 押し麦, ぎょうざの皮,<br>ごま油, てんぷん, 揚げ油,<br>小麦粉, さとう, 白炒りごま           | キャベツ, ニラ, ながねぎ,<br>にんにく, しょうが, にんじん,<br>乾しいたけ, こまつな,<br>だいこん, きゅうり                | 622 kcal<br>23.2 g<br>22.6 g<br>2.2 g |
| 11木 | うめわかごはん<br>国産食材の日<br>入梅献立  | ○  | いわしのあげひたし<br>とんじる<br>もやしのさんしょくあえ         | たきこみわかめ, 牛乳,<br>いわし, ぶた肉, とうふ,<br>油あげ, 白みそ, 赤みそ,<br>おかか | 米, 押し麦, もち米, 白炒りごま,<br>てんぷん, 揚げ油, さとう,<br>米ぬか油, こんにゃく,<br>じゃがいも | うめぼし, しょうが, ごぼう,<br>にんじん, ながねぎ, だいこん,<br>もやし, こまつな, レモン                           | 571 kcal<br>24.5 g<br>18.9 g<br>3.0 g |
| 12金 | おろしスパゲティ                   | ○  | コールスローサラダ<br>あげポテトのケチャップがらめ              | マグロ缶, のり, 牛乳,<br>西京みそ                                   | スパゲティ, 米ぬか油,<br>マーガリン, さとう,<br>てんぷん, じゃがいも,<br>揚げ油, バター         | だいこんの葉, だいこん,<br>キャベツ, にんじん, きゅうり,<br>コーン缶, たまねぎ                                  | 554 kcal<br>22.9 g<br>18.5 g<br>1.9 g |
| 15月 | チンジャオロースどん                 | ○  | はるさめスープ<br>くだもの (小玉すいか)                  | ぶた肉, 牛乳, とうふ  | 米, 米粒麦, 米ぬか油,<br>じゃがいも, さとう,<br>てんぷん, ごま油, はるさめ                 | ピーマン, 赤ピーマン, にんにく,<br>しょうが, たけのこ缶, にんじん,<br>乾しいたけ, ながねぎ, こまつな<br>えのきたけ, 小玉すいか     | 580 kcal<br>21.0 g<br>17.4 g<br>2.0 g |
| 16火 | きなこあげパン                    | ○  | キャベツとにくだんごのスープに<br>カレーマッシュポテト            | きな粉, 牛乳, ぶたひき肉,<br>粉チーズ,                                | コッペパン, 揚げ油, さとう,<br>はるさめ, てんぷん, ごま油,<br>じゃがいも, バター              | キャベツ, にんじん, 乾しいたけ,<br>こまつな, ながねぎ, しょうが,<br>えだまめ, コーン缶                             | 585 kcal<br>22.6 g<br>25.5 g<br>2.5 g |
| 17水 | むぎごはん                      | ○  | サケのしおこうじやき<br>イナムドウチ<br>もやしときゅうりのツナあえ    | 牛乳, 生サケ, ぶた肉,<br>かまぼこ, 生あげ, 白みそ,<br>マグロ缶                | 米, 押し麦, こんにゃく,<br>白すりごま, ごま油                                    | にんじん, 乾しいたけ,<br>だいこん, こまつな, もやし,<br>きゅうり  | 556 kcal<br>31.6 g<br>17.5 g<br>2.4 g |
| 18木 | シーフードクリームライス               | ○  | カラフルサラダ<br>くだもの (みしょうかん)                 | とり肉, 牛乳, あさり,<br>むきえび, いか, 牛乳                           | 米, 米粒麦, バター, 米ぬか油,<br>小麦粉, てんぷん,                                | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶,<br>キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン,<br>黄ピーマン, 美生柑                         | 578 kcal<br>24.4 g<br>18.7 g<br>2.0 g |
| 19金 | むぎごはん<br>のりのつくだに           | ○  | しおこうじいりコロケ<br>みそじる<br>キャベツときゅうりのあさづけ     | のり, 牛乳, ぶたひき肉,<br>油あげ, とうふ, 白みそ,<br>赤みそ,                | 米, 押し麦, さとう, 米ぬか油,<br>じゃがいも, 小麦粉, パン粉,<br>揚げ油                   | にんじん, たまねぎ, だいこん,<br>えのきたけ, こまつな,<br>きゅうり, キャベツ, しょうが                             | 622 kcal<br>21.4 g<br>20.7 g<br>3.0 g |
| 22月 | あんかけチャーハン                  | ○  | チーズいりポテトぼうぎょうざ<br>パンサンスー                 | たまご, ぶたもも肉,<br>牛乳, ピザ用チーズ                               | 米, 押し麦, てんぷん, ごま油,<br>ぎょうざの皮, じゃがいも,<br>米ぬか油, はるさめ, さとう         | しょうが, にんじん, もやし<br>たけのこ, だいこん,<br>チンゲンサイ, きゅうり,                                   | 600 kcal<br>21.8 g<br>19.2 g<br>2.1 g |
| 23火 | ゆかりごはん<br>カミカミデー           | ○  | ししゃものいそべあげ<br>にくじゃが<br>こまつなともやしのあまじょうゆあえ | 牛乳, ししゃも, あおのり,<br>ぶた肉                                  | 米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油,<br>米ぬか油, じゃがいも,<br>こんにゃく, さとう                 | ゆかり, にんじん, たまねぎ,<br>さやいんげん, こまつな,<br>もやし  | 573 kcal<br>23.6 g<br>18.4 g<br>2.4 g |
| 24水 | ジャージャーめん<br>ゆてたまごぞえ        | ○  | ラーパーツアイ<br>くだもの (みしょうかん)                 | ぶたひき肉, 赤みそ,<br>黒みそ, たまご, 牛乳                             | 蒸し中華めん, ごま油, さとう,<br>てんぷん, 白炒りごま,<br>米ぬか油                       | にんにく, しょうが, にんじん,<br>たまねぎ, ながねぎ, 乾しいたけ,<br>たけのこ缶, もやし, きゅうり,<br>はくさい, みしょうかん      | 560 kcal<br>25.8 g<br>19.8 g<br>2.5 g |
| 25木 | カレーピラフ                     | ○  | かぼちゃのポタージュ<br>まめとやさいのマリネ                 | とり肉, いか, むきえび,<br>牛乳, 生クリーム, 大豆                         | 米, 米粒麦, バター, 米ぬか油,<br>じゃがいも, 食パン                                | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム缶, ピーマン, かぼちゃ,<br>えだまめ, きゅうり, ごぼう,<br>赤ピーマン, コーン缶     | 560 kcal<br>24.7 g<br>17.4 g<br>2.4 g |
| 26金 | むぎごはん<br>国産食材の日            | ○  | サバのこうみやき<br>ごじる<br>シャキシャキあえ              | 牛乳, さば, ぶた肉, とうふ,<br>白みそ, 赤みそ, 大豆,<br>ボンレスハム, 系寒天       | 米, 押し麦, さとう,<br>白すりごま, ごま油                                      | ながねぎ, しょうが, にんにく,<br>にんじん, ごぼう, だいこん,<br>こまつな, 切干大根, もやし,<br>きゅうり                 | 576 kcal<br>27.6 g<br>21.2 g<br>2.3 g |
| 29月 | むぎごはん                      | ○  | つくねバーグ<br>ニラたまスープ<br>こまつなともやしのごまあえ       | 牛乳, とりひき肉, おから,<br>とり肉, とうふ, たまご                        | 米, 押し麦, じゃがいも,<br>てんぷん, さとう, こんにゃく,<br>白すりごま, 白炒りごま             | たまねぎ, しょうが, にんじん,<br>ニラ, もやし, こまつな  | 558 kcal<br>28.5 g<br>16.4 g<br>2.1 g |
| 30火 | あぶらぶどん(宮城)                 | ○  | ぎわにわん<br>フルーツみつめ                         | とり肉, ささかまぼこ,<br>たまご, のり, 油あげ,<br>牛乳, 赤えんどう, 粉寒天         | 米, 押し麦, 米ぬか油, 油ふ,<br>さとう, てんぷん, 玉ふ                              | たまねぎ, にんじん, えのきたけ,<br>ごぼう, 乾しいたけ, こまつな,<br>みかん缶, パイン缶, もも缶                        | 622 kcal<br>23.2 g<br>16.0 g<br>2.2 g |

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。  
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただくと安心です。