

6月 献立表

2025年6月

杉並区立三谷小学校

日	主食	牛乳	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 脂質 食塩相当量			
2月	シーフードクリームライス	○	カリカリごぼうサラダ 小玉すいか	ベーコン,とり肉, ★えび,★イカ	★牛乳, ★生クリーム,	米,麦,★小麦粉, でんぶん,米粉, さとう	★バター,油, ごま油	にんじん	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム, ごぼう,キャベツ, ホールコーン,★すいか	630 kcal 23.0 g 20.7 g 1.9 g
3火	麦ごはん	○	きびなごのごまがらめ 野菜の甘じようゆかけ 生揚げと野菜のそぼろ煮	ぶた肉,生揚げ	★牛乳, ★きびなご	米,麦,でんぶん, 米粉,さとう, つきこんにやく, じゃがいも	油,★白ごま,油	にんじん, ごまつな, さやいんげん	もやし,しょうが, たまねぎ,ごぼう, たけのこ	595 kcal 25.7 g 18.4 g 1.5 g
4水	玄米入りごはん カミカミ給食	○	親子焼き 大豆とジャコの甘辛揚げ 具沢山みそ汁	とり肉,★たまご, 大豆,油揚げ, ぶた肉,白みそ, 赤みそ	★牛乳, ★ちりめんじゃこ	米,玄米,麦, さとう,でんぶん, じゃがいも	油,★白ごま	にんじん, さやえんどう, ごまつな	たまねぎ, 乾いたけ, ながねぎ,キャベツ, えのきだけ	640 kcal 32.9 g 22.3 g 2.4 g
5木	ジャンバラヤ	○	コーンボタージュ 茹で空豆	とり肉,ウインナー	★牛乳, ★生クリーム	米,麦, じゃがいも	油	にんじん, ピーマン	たまねぎ,★そら豆 ホールコーン, クリームコーン,	640 kcal 24.1 g 21.1 g 2.2 g
6金	麦ごはん	○	カレーロック 野菜のおかかあえ 生揚げのみそ汁	ぶた肉,生揚げ, ★かつお節, 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦,じゃがいも, マッシュポテト, ★小麦粉, ★パン粉	油	にんじん, ごまつな, だいこん葉	たまねぎ,もやし, キャベツ,だいこん, しめじ,ながねぎ	603 kcal 24.0 g 18.4 g 2.2 g
9月	みそラーメン	○	大根サラダ 黒糖ミルクかん	ぶた肉,白みそ, 赤みそ,★かつお節 とり骨(スープ),	★牛乳,粉寒天, ★生クリーム	★蒸し中華めん, さとう,黒砂糖	油,ごま油, ★白ごま	にんじん,ニラ	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,もやし, ながねぎ,だいこん, きゅうり	561 kcal 23.1 g 20.5 g 2.6 g
10火	麦ごはん	○	メタイの包み揚げ 大根のゆかりあえ キャベツのみそ汁	★メタイ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	★牛乳,★チーズ	米,麦,★小麦粉 ★春巻きの皮, じゃがいも	油	にんじん, ごまつな	しょうが,だいこん, きゅうり,ゆかり, キャベツ, えのきだけ	601 kcal 25.6 g 20.4 g 2.3 g
11水	いわしごはん にゅうばいこんだて 入梅献立	○	梅おかかあえ だいこんのみそ汁	★いわし,生揚げ ★かつお節, 白みそ,赤みそ	★牛乳,わかめ	米,麦,でんぶん, さとう,じゃがいも	油,★白ごま	さやいんげん, にんじん, だいこん葉	しょうが,キャベツ, もやし,梅干し, だいこん,たまねぎ	602 kcal 27.0 g 19.7 g 2.4 g
12木	キムタクごはん	○	じゃがいももち きゅうりの浅漬け 塩豚汁	じゃがいももち きゅうりの浅漬け 塩豚汁	ベーコン,ぶた肉, とうふ	★牛乳,★チーズ	油,★白ごま, ★バター	にんじん,ピーマン, ごまつな, だいこん葉	キムチ,きゅうり, 大根つぼ漬け, しょうが,しめじ, ながねぎ,だいこん	590 kcal 22.1 g 19.4 g 2.3 g
13金	麦ごはん	○	トビウオのさんが焼き 和風サラダ 吳汁	トビウオ,ぶた肉, とうふ,赤みそ, ★かつお節, 白みそ,大豆	★牛乳	米,麦,さとう, ★パン粉,でんぶん, じゃがいも	油,★白ごま	しそ葉,にんじん, ごまつな	ながねぎ,しょうが, だいこん,きゅうり, たまねぎ,ごぼう	602 kcal 32.6 g 18.1 g 2.3 g
14土	チキンカレーライス けんこうよういく 健康教育デー	○	コールスローサラダ あじさいゼリー	とり肉,レンズ豆	★牛乳,粉寒天, ★乳酸菌飲料	米,麦,じゃがいも, さとう,米粉	油	にんじん,トマト	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, ★ぶどうジュース	575 kcal 19.2 g 14.7 g 2.1 g
17火	麦ごはん	○	お好みバーグ 野菜の磯和え 大根とわかめのみそ汁	ぶた肉,とり肉, とうふ,★かつお節, 油揚げ,白みそ, 赤みそ	★牛乳,あおのり, のり,わかめ	米,麦,★パン粉, さとう,じゃがいも	油	にんじん, ごまつな	キャベツ,たまねぎ, 紅しょうが,れんこん, もやし,きゅうり, だいこん,ながねぎ	577 kcal 25.8 g 18.7 g 2.3 g
18水	ハヤシライス	○	コマツナサラダ 美生柑	ぶた肉,★ツナ	★生クリーム, ★牛乳	米,麦,★小麦粉, さとう	油,★バター	にんじん, さやいんげん, ごまつな	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム, ホールコーン, ★美生柑	623 kcal 20.1 g 22.9 g 2.1 g
19木	豚肉のしぐれごはん しょくいく ひ 食育の日	○	ししゃものごま焼き 糸寒天のさっぱりあえ かき玉汁	ぶた肉,赤みそ, 白みそ,ハム, とうふ,★たまご	★牛乳, ★ししゃも, 糸寒天	米,麦,さとう, でんぶん	ソーセージ マヨネーズ, ★白ごま,ごま油	さやえんどう, にんじん, ごまつな	ごぼう,しょうが, きゅうり,もやし, ながねぎ,えのきだけ	578 kcal 27.4 g 20.4 g 2.3 g
20金	たこめし げし ひこんだて 夏至の日献立	○	鶏肉の生姜焼き 根菜のみそ汁 メロン	★たこ,とり肉, とうふ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦,さとう	油	にんじん, ごまつな	ながねぎ,しょうが, たまねぎ,ごぼう, だいこん,★メロン	578 kcal 30.0 g 20.1 g 2.2 g
23月	麦ごはん	○	メルルーサの麦味噌焼き 肉じゃが 小松菜のいそ和え	メルルーサ,赤みそ, ぶた肉	★牛乳,もみのり	米,麦,さとう, こんにゃく, じゃがいも	★白ごま,油	にんじん, ごまつな	たまねぎ, えだまめ,もやし, ホールコーン	586 kcal 26.7 g 13.3 g 2.2 g
24火	きなこ揚げパン	○	肉だんごのトマトシチュー カリポリサラダ	きな粉,ぶた肉, ベーコン, 白いんげん豆	★牛乳, ★生クリーム	★ミルクパン,さとう, でんぶん, じゃがいも	★バター,油	にんじん,トマト	たまねぎ,ににく, きゅうり,だいこん	615 kcal 23.5 g 24.2 g 2.2 g
25水	鮭と枝豆のバター醤油ごはん	○	キャベツのツナドレサラダ 玉ねぎとニラのみそ汁 冷凍みかん	★さけ,★ツナ, とうふ,白みそ, 赤みそ	★牛乳,わかめ	米,麦,さとう, じゃがいも	★バター,油	にんじん,ニラ	えだまめ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, たまねぎ,えのきだけ, ★冷凍みかん	590 kcal 25.8 g 16.9 g 2.2 g
26木	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き パリパリサラダ かぼちゃのみそ汁	★さば,油揚げ, 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦,塩こうじ, ★わんたんの皮, さとう	油,ごま油	にんじん, かぼちゃ	きゅうり,キャベツ, たまねぎ,しめじ, だいこん	618 kcal 29.0 g 23.2 g 2.3 g
27金	しじゅうしい おきなわけん きょうどりょり 沖縄県の郷土料理	○	イナムドウチ ゴーヤチップス フルーツポンチ	ぶた肉, ★かまぼこ, 生揚げ,白みそ	こんぶ,★牛乳	米,麦,さとう, こんにゃく, じゃがいも, でんぶん	油,★白ごま	にんじん, さやいんげん, ごまつな	だいこん,ながねぎ, にがうり,★みかん, ★バッファロ, ★もも	597 kcal 19.2 g 19.4 g 2.6 g
30月	五目どりめし みなづき 公ごし はらえ 水無月(夏越の祓)	○	白菜のみそ汁 水無月	とり肉,油揚げ, とうふ,白みそ, 赤みそ	★牛乳	米,麦,さとう, じゃがいも,上新粉, 米粉,白玉粉, くずでん粉, 甘納豆(あずき)		にんじん, さやいんげん, ごまつな	ごぼう,はくさい, 乾しいたけ, たけのこ(缶), ながねぎ	571 kcal 23.2 g 13.3 g 2.3 g
※アレルギー食品には★を表示しています。								6月 平均		599 kcal 25.2 g 19.3 g 2.2 g



よくがんで
食べよう。

※栄養価は中学生の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。

※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。

※太字の食材は東京産を予定しています。