

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, てんぷん, 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 野菜の甘じょうゆかけ 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, てんぷん, 米粉, さとう, つきこんにゃく, じゃがいも	油, ★白ごま, 油	にんじん, こまつな, 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, てんぷん, じゃがいも	油, ★白ごま	にんじん, さやえんどう, こまつな	たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ, キャベツ, えのきたけ	640 kcal 32.9 g 22.3 g 2.4 g
5木	ジャンバラヤ	○	コーンポタージュ 茹で空豆 	とり肉, ウィンナー	★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	○	カレーコロッケ 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, こまつな, 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	○	メダイの包み揚げ 大根のゆかりあえ キャベツのみそ汁	★メダイ, 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, こまつな	しょうが, だいこん, きゅうり, ゆかり, キャベツ, えのきたけ	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 人梅献立 	○	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, てんぷん, 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	ベーコン, ぶた肉, とうふ,	★牛乳, ★チーズ	米, 麦, じゃがいも, てんぷん, 塩こう じ	油, ★白ごま, ★バター	にんじん, ピーマン, こまつな, 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 呉汁 	★とびうお, 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, てんぷん, じゃがいも	油, ★白ごま	しそ葉, にんじん, こまつな	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 けんこうきょうい 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	○	お好みバーガー 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, こまつな	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, こまつな	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 しぐれくひ 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, てんぷん	ノエッグ マヨネーズ, ★白ごま, ごま油	さやえんどう, にんじん, こまつな	ごぼう, しょうが, きゅうり, もやし, ながねぎ, えのきたけ	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 	○	鶏肉の生麦焼き 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, こまつな	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, こまつな	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, さとう, てんぷん, じゃがいも	★バター, 油	にんじん, トマト	たまねぎ, にんにく, 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, えのきたけ, ★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	しじゅうい  おきなわけん きょうどりよう 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, てんぷん	油, ★白ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	だいこん, ながねぎ, にがうり, ★みかん, ★バ イップル, ★もも	597 kcal 19.2 g 19.4 g 2.6 g
30月	五目とりめし みなづき なごし ほらえ 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, こまつな	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。

※栄養価は中学年の目安の値です。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。



よくがんで食べよう!

6月
平均
599 kcal
25.2 g
19.3 g
2.2 g