



# 給食献立表



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	○	ハヤシライス キャベツとささみのサラダ キャロットゼリー	624	22
2	火	○	チーズチルドック 洋風かきたまスープ コールスローサラダ	595	25.1
3	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁	559	23.2
4	木	○	あんかけ焼きそば もちもちポテト 中華スープ	581	24.3
5	金	○	ソースかつ丼 磯和え すまし汁	619	23.9
8	月	○	ごまごはん 春巻き 野菜の中華和え コーン卵スープ	620	21.6
9	火	○	じゃじゃ麺 こんにやくサラダ オレンジケーキ	609	22.6
10	水	○	梅わかめごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 ゆで野菜の酢醤油かけ	553	21.8
11	木	○	キムチチャーハン ワンタンスープ のり塩ビーンズ	614	27.5
12	金	○	ココアトースト マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	647	22.5
13	土	○	ドライカレー ボイル野菜のドレッシング あじさいゼリー	646	20.8
16	火	○	ごはん カレーコロッケ 野菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	663	20.2
17	水	○	きじ焼き丼 じゃこ和え けんちん汁	579	24.7
18	木	○	ビビンバ チゲスープ スパイシービーンズ	631	29.4
19	金	○	揚げパン レンズ豆トマト煮 キャベツとハムのサラダ	587	23.4
22	月	○	こぎつねごはん きびなごのカレー揚げ めかたま汁	567	24.0
23	火	○	スパゲティ味噌ミートソース マセドアンサラダ フルーツポンチ	614	23.2
24	水	○	黒砂糖パン ムサカ レヴィシヤスーパ	608	27.6
25	木	○	豚肉のしぐれごはん のっぺい汁 魚のから揚げねぎソースかけ	613	26.7
26	金	○	キャロットライスのクリームソースかけ コーンサラダ くだもの	657	21.8
29	月	○	カレーライス 小松菜ツナサラダ ぶどうゼリー	668	21
30	火	○	ごはん 切干大根入りハンバーグ マスタード和え 沢煮椀	645	28.5

## \*給食だより\*



6月は梅雨の季節です。雨で湿度が高くなり、気温がどんどん上がっていきます。まだ暑さに慣れていない身体は疲れがたまりやすくなり、食欲も落ちてしまいがちです。体調管理には十分に注意し、元気に夏を迎えましょう。

### 食中毒予防のポイント

- こまめに手を洗う。
- 肉や魚の扱いに気を付ける。
- 野菜や果物もよく洗う。
- 調理器具や食器、ふきんは清潔にする。  
(しっかり洗浄、こまめな次亜塩素酸ナトリウム消毒や熱湯消毒)
- 調理済みの食品は衛生的に扱う。



### ◇6月は食育月間◇

毎年6月は、国が定める食育月間です。また毎月19日が食育の日と定められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご協力・ご理解をお願いします。

#### 家庭で取り組みたい食育

- ★家族みんなで食卓を囲む
- ★朝ごはんを食べる習慣をつくる
- ★行事食や郷土料理を取り入れる
- ★減塩を心がける
- ★一緒に食事の支度をする



#### 6月4日～10日まで 歯と口の健康習慣

よく噛んで食べると… かみかみ食材を取り入れよう  
 ★虫歯や歯周病の予防になる  
 ★胃腸の調子を助ける  
 ★肥満予防になる  
 ★脳の動きが活発になる  
 ちりめんじゃこ、小魚、大豆、れんこん、ごぼうなど…噛み応えのある食材を取り入れましょう。  
 給食では17日・22日にかみかみメニューを取り入れています。

一口30回噛みましょう

#### 今月の献立より

- \*10日 入梅献立  
6月10日は暦の上で入梅です。「梅雨」は「梅の実が熟す頃に降る雨」ということで、「梅」の「雨」と書きます。併せて「梅わかめごはん」を提供します。
- \*19日 味の旅：東京都大田区  
毎月19日は食育の日です。今月からいろんな地域で有名な食べ物や、郷土料理を紹介していきます。
- \*24日 ワールドメニュー：ギリシャ  
「ムサカ」…なすやじゃがいも、ミートソースを層にしてオーブンで焼きあげたグラタン風のギリシャの伝統料理です。  
「レヴィシヤスーパ」…ひよこ豆を使った野菜スープです。

#### 毎月19日は食育の日 味の旅：東京都大田区

【揚げパン】  
揚げパンは、昭和27年頃大田区小学校に勤務していた調理員が欠席者の余ったパンの利用法として考案したものとされています。その後、調理員の研修会や給食コンクールなどで揚げパンが紹介され、大田区から東京、そして全国に広まっていったのではないかと考えられています。

入梅 献立

学校 公開日

3年 社会科 見学

かみかみ メニュー

味の旅 大田区

かみかみ メニュー

ワールド メニュー キリシヤ

6の1 社会科 見学

6の2 社会科 見学

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
 ※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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	その他			
1月	ハヤシライス		豚肉	米,大麦,砂糖,小麦粉	大豆白絞油,バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリー,水煮マッシュルーム	水,水,鳥がら,赤ワイン,塩,こしょう,クチャップ,ウスターソース,しょうゆ		
	キャベツとささみのサラダ	○	鶏肉	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,キャベツ,しょうが	酒,しょうゆ,酢	
	キャロットゼリー			寒天	砂糖	にんじん	オレンジジュース,レモン	水,カップ	
2火	チーズチリドック		ウィンナー	チーズ	コッパパン,砂糖,でん粉	サラダ油		にんにく,玉ねぎ	塩,クチャップ,カイエンヌペッパー,水
	洋風かきたまスープ	○	鶏卵	じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	玉ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ	
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし	
3水	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉,凍り豆腐	米,大麦,砂糖	サラダ油	にんじん,さいいんげん	しょうが,干しいたけ,玉ねぎ	水,酒,みりん,しょうゆ,だし汁	
	春雨サラダ	○	ハム	はるさめ,砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,しょうが	酢,塩,しょうゆ	
	味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも			玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)	
4木	あんかけ焼きそば		豚肉,いか,えび		蒸し中華麺,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,干しいたけ,水煮たけのこ,玉ねぎ,キャベツ,もやし	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース,酒
	もちもちポテト	○	調整豆乳	じゃがいも,でん粉,砂糖	大豆白絞油			しょうゆ,酒	
	中華スープ		鶏肉		ごま油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ	
5金	ソースかつ丼		豚肉,白みそ	米,大麦,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油			水,水,とんかつソース,クチャップ,みりん,赤ワイン,カレー粉,ウスターソース	
	磯あえ	○	かつお節	焼きのり		小松菜,にんじん	キャベツ	しょうゆ,だし汁	
	すまし汁		豆腐			にんじん,小松菜	だいこん,えのきたけ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),みりん,塩,薄口しょうゆ	
8月	ごまごはん			米,大麦	白ごま			水,薄口しょうゆ	
	春巻き	○	豚肉	でん粉,はるさめ,春巻きの皮	サラダ油,ごま油,大豆白絞油	にら	しょうが,水煮たけのこ,干しいたけ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん,小松菜	もやし	しょうゆ,みりん	
9火	コーン卵スープ		鶏肉,鶏卵	でん粉		にんじん	玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう	
	じゃじゃ麺	○	豚肉,赤みそ	うどん(無塩),砂糖,でん粉	ごま油	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ,ねぎ	酒,水,鳥がら,塩,しょうゆ,みりん,八丁味噌,トウバンジャン	
	こんにやくサラダ			こんにやく,砂糖	ごま油	にんじん	もやし,きゅうり	しょうゆ,みりん,酢	
10水	オレンジケーキ			小麦粉,砂糖	サラダ油		オレンジジュース	ベーキングパウダー,オレンジキュラソー,塩,紙皿	
	梅わかめごはん	○	梅わかめ	米,大麦			梅漬け	水	
	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉,ちくわ	こんにやく,じゃがいも,砂糖	大豆白絞油	にんじん,小松菜	水煮たけのこ,玉ねぎ	酒,水,さば削り節(だし),しょうゆ,塩,みりん	
11木	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖			キャベツ,きゅうり,もやし	しょうゆ,酢,みりん	
	キムチチャーハン	○	豚肉,えび	米,大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ,はくさい,キムチ漬	水,しょうゆ,塩,酒,こしょう	
	ワンタンスープ		鶏肉,豚肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん,にら	玉ねぎ,もやし,しょうが,長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ	
12金	のり塩ビーゼンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油		塩	
	ココアトースト			食パン,砂糖	ソフトマーガリン			ビュアココア	
	マカロニ牛乳のクリーム煮	○	鶏肉	牛乳,生クリーム,チーズ	小麦粉,マカロニ	大豆白絞油,サラダ油,バター	にんじん,パセリ	玉ねぎ,水煮マッシュルーム,しょうが	酒,水,鳥がら,塩,こしょう
13土	ツナサラダ		ツナ	砂糖	サラダ油	小松菜,にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン	酢,しょうゆ,からし	
	ドライカレー	○	豚肉,大豆	米,大麦,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ	カレー粉,水,赤ワイン,水,鳥がら,塩,こしょう,ウスターソース,しょうゆ	
	お野菜のドレッシング			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし	
16火	あじさいゼリー			寒天,カルピス	砂糖		ぶどうストレートジュース	水,カップ	
	ごはん			米,大麦				水	
	カレーコロッケ	○	豚肉	じゃがいも,小麦粉,パン粉,パン粉	サラダ油,ソイレブール,大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース200ml	
17水	野菜の昆布和え		昆布	砂糖	ごま油,白ごま	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	酢,しょうゆ	
	豆腐のみそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ		にんじん	えのきたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)	
	きじ焼き丼	○	鶏肉	米,大麦,砂糖,でん粉				水,みりん,しょうゆ,水,酒	
18木	じゃこ和え			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり	酢,しょうゆ
	けんちん汁	○	豆腐	こんにやく,じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),塩,しょうゆ	
	ピピンパ		豚肉,鶏卵	米,大麦,砂糖	サラダ油,ごま油,白ごま	にんじん,小松菜	しょうが,水煮たけのこ,もやし	水,酒,しょうゆ,みりん,塩	
19金	チゲスープ	○	豚肉,白みそ,赤みそ			にんじん,にら	はくさい,キムチ漬,キャベツ,えのきたけ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,しょうゆ,みりん	
	スパイシービーゼンズ		大豆	でん粉	大豆白絞油			塩,こしょう,パプリカ(粉),ガーリックパウダー	
	揚げパン			コッパパン,砂糖,グラニュー糖	大豆白絞油			紙	
22月	揚げパン	○	豚肉,レンズまめ	じゃがいも,グラニュー糖	サラダ油,ソイレブール	にんじん,ホールトマト	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,水煮マッシュルーム,しめじ,キャベツ	赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,クチャップ,中濃ソース	
	キャベツとハムのサラダ		ハム		サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,塩,しょうゆ	
	こぎつねごはん	○	豚肉,油揚げ	米,大麦,砂糖	サラダ油,白ごま			水,薄口しょうゆ,だし汁,みりん	
23火	きびなごのカレー揚げ			きびなご	でん粉,小麦粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ,酒,カレー粉
	めかたま汁	○	鶏肉,鶏卵	めかたわかめ	でん粉	にんじん	玉ねぎ	水,さば削り節(だし),酒,塩	
	スパゲティみそミートソース		豚肉,赤みそ	チーズ	スパゲッティ,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ナツメグ,クローブ
24水	マセドアンサラダ	○		じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり,ホールコーン	酢,塩,こしょう	
	フルーツポンチ			砂糖			みかん(缶),パイナップル(缶),りんご(缶)	水,白ワイン	
	黒砂糖パン			黒砂糖パン					
25木	ムサカ(なすとじゃがいものチーズ焼き)	○	豚肉	チーズ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん,ホールトマト	にんにく,玉ねぎ,なす	赤ワイン,塩,こしょう,紙皿
	レヴィシアスレーバ(ひよこ豆のスープ)		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	マカロニ	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ,パセリ(乾)	
	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉,赤みそ	米,大麦,砂糖	サラダ油			ごぼう,しょうが	水,酒,しょうゆ,塩
26金	魚のから揚げねぎソースかけ		ほき	でん粉,砂糖	大豆白絞油,ごま油			にんにく,しょうが,長ねぎ	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子
	のっぺい汁	○	鶏肉,油揚げ	じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ	
	キャロットライスのクリームスかけ		鶏肉,えび	牛乳,生クリーム	米,大麦,小麦粉	バター,サラダ油	にんじん	玉ねぎ,水煮マッシュルーム	水,塩,酒,水,鳥がら,こしょう
29月	コーンサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	酢,塩,からし	
	果物							果物	
	カレーライス	○	豚肉	米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ	水,赤ワイン,カレー粉,水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,オールスパイス(粉),ターメリック,チャツネ,ウスターソース,クチャップ,しょうゆ	
30火	小松菜ツナサラダ		ツナ	砂糖	ごま油	小松菜,にんじん	もやし	酢,しょうゆ,からし	
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖		ぶどうジュース	水,カップ	
	ごはん			米,大麦				水	
30火	切り干し大根入りハンバーグ	○	豚肉,豆腐	飲用牛乳	パン粉,でん粉	サラダ油		玉ねぎ,切り干し大根	塩,ナツメグ,こしょう,だし汁,クチャップ,みりん,しょうゆ
	マスタード和え			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,にんにく	粒入りマスタード,酢,しょうゆ,塩,こしょう	
沢煮椀		鶏肉,油揚げ				小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,しょうゆ	