令和7年度

6月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
2 月	ごはん	○		米		
	ツナそぼろ		ツナ　高野豆腐	砂糖	にんじん　しょうが	しょうゆ　酒
	ごまあえ			砂糖　白練りごま　白いりごま	もやし　小松菜　キャベツ	しょうゆ
	豚汁		ぶた肉　豆腐	油　こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	白みそ　赤みそ
3 火	アスパラのクリームスパゲティ	○	ベーコン　とり肉　牛乳　生クリーム　粉チーズ	スパゲッティ　油　オリーブオイル　バター　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　アスパラガス	酒　塩　こしょう
	コーンサラダ			油　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　ホールコーン	酢　塩　粉辛子
	くだもの				メロン	
4 水	親子丼	○	とり肉　たまご	米　麦　片栗粉	たまねぎ　干ししいたけ　にんじん	酒　塩　しょうゆ　みりん
	大根サラダ			油　砂糖　ごま油	だいこん　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ　塩　粉辛子
	ごぼうのから揚げ			片栗粉　油	ごぼう	みりん　しょうゆ　塩
5 木	きなこ豆乳トースト	○	きな粉　豆乳	食パン　塩　バター		
	チリコンカン		ぶたひき肉　大豆	油　じゃがいも　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん	赤ワイン　トマトピューレ　ソース　しょうゆ　塩　こしょう　チリパウダー　クミン　バジル
	にんじんドレッシングサラダ			油　砂糖	キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん　たまねぎ	酢　塩　うすくちしょうゆ
6 金	ごはん	○		米		
	鮭のみそチーズ焼き		鮭　チーズ	砂糖		酒　白みそ　みりん
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油　砂糖	にんじん　キャベツ　きゅうり	酢　しょうゆ　粉辛子
	かきたま汁		豆腐　たまご	片栗粉	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　万能ねぎ	酒　みりん　しょうゆ　塩
9 月	じゃことわかめのごはん	○	ちりめんじゃこ　炊き込みわかめ	米　麦		
	豆腐ボールの甘酢あんかけ		干しひじき　とりひき肉　たらすりみ　豆腐	油　片栗粉　砂糖	にんじん　干ししいたけ　たまねぎ	塩　こしょう　しょうゆ　酢
	沢煮椀		ぶた肉　油揚げ	片栗粉	ごぼう　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ　小松菜	酒　うすくちしょうゆ　塩
10 火	ポテサラトースト	○	ハム　牛乳　チーズ	食パン　じゃがいも　エッグケアマヨネーズ	ホールコーン　たまねぎ	マスタード　酢　塩　こしょう
	野菜のスープ煮		とり肉	油	セロリー　にんじん　たまねぎ　しめじ　しょうが　キャベツ　かぶ　パセリ	白ワイン　ロリエ　塩　こしょう
	フルーツパンチ			砂糖	黄桃　みかん　パイン	サイダー
11 水	ごはん	○		米		
	焼きししゃも		ししゃも			
	高野豆腐と野菜のうま煮		とり肉　高野豆腐	油　じゃがいも　砂糖	にんじん　ごぼう　大根　ししいたけ	酒　しょうゆ　みりん
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく　油　砂糖　ごま油	にんじん　きゅうり　キャベツ	酢　しょうゆ　白みそ
12 木	ソースカツどん	○	とり肉	米　麦　小麦粉　パン粉　油　ザラメ	キャベツ	塩　こしょう　ウスターソース　みりん　しょうゆ
	ごまけんちん汁		油揚げ　豆腐	こんにゃく　白練りごま	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	塩　しょうゆ
13 金	キーマカレー	○	ぶたひき肉　大豆	米　麦　油　米粉	にんにく　しょうが　セロリー　にんじん　たまねぎ	赤ワイン　こしょう　ウスターソース　しょうゆ
	もやしのサラダ			ごま油　砂糖	もやし　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ　粉辛子
	くだもの				冷凍みかん	
17 火	チキンライス	○	とり肉	米　麦　油　バター	にんじん　たまねぎ　ピーマン	赤ワイン　塩　こしょう　トマトケチャップ
	魚のモルネソース焼き		たら　牛乳　チーズ	バター　米粉	パセリ	白ワイン　塩　こしょう
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	油　じゃがいも　米粉	にんじん　しょうが　キャベツ　パセリ	ロリエ　塩　こしょう　しょうゆ

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。

令和7年度

6月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
18 水	チンジャオロース丼	○	ぶた肉	米　麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ　ピーマン	酒　塩　こしょう　しょうゆ　オイスターソース
	ワンタンスープ			ワンタンの皮	しょうが　にんじん　たまねぎ　もやし　キャベツ　しめじ	塩　こしょう　しょうゆ
	くだもの				さくらんぼ	
19 木	みそラーメン	○	ぶた肉	油　蒸し中華めん　砂糖　白いりごま	にんにく　たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　ホールコーン　しょうが　小松菜	塩　こしょう　しょうゆ　赤みそ 酒　ごま　トウバンジャン
	ツナとポテトのパリっと揚げ		チーズ　ツナ	じゃがいも　エッグケアマヨネーズ ぎょうざの皮　小麦粉　油		塩　こしょう
20 金	豚肉とごぼうのしぐれごはん	○	ぶた肉	米　麦　油　砂糖	しょうが　ごぼう　にんじん　さやいんげん	塩　しょうゆ　酒　みりん　赤みそ
	ふくさ卵		とりひき肉　大豆　ひじき　たまご	油　砂糖	にんじん　たまねぎ	酒　塩　しょうゆ
	すまし汁		豆腐	あられ麩	だいこん　えのきたけ　小松菜　ねぎ	酒　しょうゆ　塩
23 月	ごはん	○		米		
	さばのカレー焼き		鯖		しょうが　たまねぎ	しょうゆ　酒　みりん　カレー粉
	磯和え		きざみのり		小松菜　キャベツ　もやし	しょうゆ　みりん
	みそ汁		油揚げ　豆腐　わかめ	じゃがいも	えのきたけ	赤みそ　白みそ
24 火	豚キムチ丼	○	ぶた肉	米　麦　油　ごま油　砂糖　白いりごま	たまねぎ　もやし　えのきたけ　はくさいキムチ漬け　にら	酒　しょうゆ　塩　こしょう
	茎わかめスープ		豆腐　茎わかめ	白いりごま　ごま油	しょうが　にんじん　だいこん　ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ
	あじさいゼリー		粉寒天　カルピス	砂糖	ぶどうジュース	
25 水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン　マーガリン	にんにく　パセリ	
	きのこのクリームシチュー		とり肉　牛乳　いんげん豆ペースト　生クリーム	油　じゃがいも　バター　米粉	にんじん　たまねぎ　しめじ　エリンギ　マッシュルーム　しょうが　パセリ	酒　塩　こしょう
	ひじきとコーンのサラダ		干しひじき	油　砂糖	にんじん　キャベツ　ホールコーン　小松菜	酢　粉辛子　しょうゆ
26 木	ごはん	○		米		
	手作りなめたけ			砂糖	えのきたけ	しょうゆ　酒　みりん
	さつま揚げと野菜の煮物		とり肉　さつま揚げ	油　しらたき　じゃがいも　砂糖	ごぼう　にんじん	みりん　しょうゆ　塩　酒
	ごまドレッシングサラダ			白いりごま　練りごま　砂糖　ごま油	きゅうり　もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢
27 金	冷やしうどん	○	とり肉　油揚げ　わかめ	冷凍うどん　砂糖	干ししいたけ　ねぎ	酒　しょうゆ　みりん　塩
	鶏と笹かまの磯辺揚げ		とり肉　笹かまぼこ　青のり	小麦粉　油		塩　酒
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油　砂糖	にんじん　キャベツ　もやし　小松菜	酢　しょうゆ
30 月	五目ごはん	○	とり肉　油揚げ	米　麦　油　砂糖	たけのこ　にんじん　干ししいたけ　さやいんげん	酒　しょうゆ　みりん
	魚と大豆の南部揚げ		しいら　大豆	片栗粉　油　砂糖　白いりごま	しょうが	酒　しょうゆ　みりん
	芋団子汁			じゃがいも　白玉粉　片栗粉	にんじん　だいこん　えのきたけ　小松菜	うすくちしょうゆ　塩

※都合により、献立・食材は変更する場合があります

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

【今月の栄養価】

エネルギー　596kcal

たんぱく質　24.9g

脂質　20.9g

食塩　2.2g