

令和7年度



6月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の磯和え みそ汁	555	24.2	もうすぐ梅雨の時期に入ります。雨の日は体がいつもより重たく感じたり、どんよりした気分になったりする人もいるかもしれません。しかし、農作物にとっては恵みの雨です。雨が降るおかげで、野菜や果物が美味しく育ち、私たちの食生活を支えてくれているのです。自然の恵みに「ありがとう」という気持ちを込めて、毎日食事をしましょう。 6月の献立から <11日 入梅献立> 入梅とは「梅の実が熟し、梅雨に入ること」という意味で、暦の上でも梅雨に入る時期とされています。今年の入梅は6月11日です。入梅にちなんで、給食では梅肉ソースを作ります。 <6日 ツナポテトコロッケ 『じゃがいもポテトくん』より> <12日 オートミールクッキー 『ふたりはいっしょ』より> 6月は読書月間です。そこで、給食では絵本にちなんだ料理を2品作ります。楽しみにしててください。 6月は食育月間です!! 生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。一生のうちで何回食事をするか考えたことはありますか。今は人生100年時代と言われているため、一日3食×365日×100年＝109500回です。 赤ちゃんのころは食事の回数が違いますが、生きている間、約10万回も食事をしていくのです。ぜひ、今のうちから「食」に関する知識を身につけ、自分の食生活を大切にできる人を目指しましょう。 好き嫌いをなく食べる、野菜を育てる、おうちの方と一緒に料理をするなど、自分ができることから少しずつ「食」のこととのかかわりを増やしていけるとよいですね。 給食レシピ紹介!! ～シシジューシー～ <材料> (作りやすい分量) ・米…2合 - A〔・塩…小さじ1/5 ・しょうゆ…小さじ1〕 ・豚ばら肉（こま）…75g ・刻み昆布（戻す）…1g ・にんじん（せん）…40g ・小松菜（3cm幅）…25g - B〔・砂糖…大さじ1/2 ・酒…大さじ1/2〕 ・酒…小さじ1 <作り方> ①米を研ぎ、Aの調味料と必要な水分を加えて炊飯する。 ②肉、野菜をそれぞれ切っておく。 ③豚ばら肉を弱火で炒める。脂が出てきたら、にんじん、昆布、小松菜を炒め、Bの調味料で味付けする。水を少し加えて煮込んでも良い。 ④ごはんが炊けたら③の具を混ぜる。 <保護者の皆様へ> このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。
3	火	セルフフィッシュサンド 牛乳 カレーチキンポトフ	591	25.9	
4	水	キムチチャーハン 牛乳 鶏ワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	550	21.4	
5	木	わかめごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 豚肉と野菜のうま煮	614	26.1	
6	金	ごはん 牛乳 ツナポテトコロッケ お話給食 野菜のゆかり和え みそ汁	610	20.0	
9	月	あぶたま丼 牛乳 呉汁 くだもの	625	26.8	
10	火	さとう揚げパン 牛乳 チリコンカン レモンマリネ	609	22.5	
11	水	こぎつね昆布ごはん 牛乳 魚の梅肉ソースがけ かきたま汁	609	27.9	
12	木	チキンライス 牛乳 豆乳入りクリームスープ お話給食 オートミールクッキー	638	22.3	
13	金	スパゲティきのこミートソース 牛乳 もやしのサラダ ぶどうゼリー	555	23.4	
16	月	五目うどん 牛乳 いかぺったん くだもの	550	24.9	
17	火	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 春雨の炒め物 沢煮椀	630	26.8	
18	水	ごはん 牛乳 カレーじゃこふりかけ 肉じゃが 油揚げと野菜のみそドレ和え	600	23.1	
19	木	ツナピザトースト 牛乳 白いんげん豆の田舎風スープ くだもの	539	25.1	
20	金	麦ごはん 牛乳 トンチキレモン かきたま汁	666	26.5	
23	月	シシジューシー 牛乳 もずく入り卵焼き イナムドゥチ	554	23.9	
24	火	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	555	26.3	
25	水	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ くだもの	583	21.7	
26	木	切干大根ごはん 牛乳 揚げ魚のねぎソースがけ みそ汁	570	28.4	
27	金	ビビン麺 牛乳 のり塩ビーンズポテト	647	26.3	
30	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 アップルゼリー	560	24.7	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

食材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働力になる	体の調子を整える
2月	むぎごはん	○		こめ, むぎ	
	とりにくのごうみやき		とりにく, とりにく, とりにく	さとう, ごまあぶら, しろすりごま	にんにく, しょうが, ねぎ
	やさしいいそあえ		きざみのり		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな
	みそしる		あぶらあげ, とうふ, あかみそ, しろみそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ
3火	セルフフィッシュサンド	○	ホキ	ショートニングパン, こむぎこ, なまパンこ, ソフトパンこ, あげあぶら, さとう	キャベツ, だいこん
	カレーチキンポトフ		とりにく	あぶら, じゃがいも, シェルマカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, パセリ
4水	キムチチャーハン	○	ぶたにく, たまご	こめ, むぎ, あぶら	にんじん, ねぎ, ほうさいキムチづけ
	とりワントンスープ		とりにく, とりにく	じゃがいも, わんたんのかわ, ごまあぶら, しろいりごま	しょうが, にんじん, もやし, えのきたけ, ねぎ, チンゲンツァイ
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう	パイナップルかん, おうとうかん
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ, むぎ, しろいりごま	
5木	ししゃものごまやき	○	ししゃも	こむぎこ, しろいりごま	
	ぶたにくとやさいのうまに		ぶたにく, ぶたにく	さとう, しらたき, じゃがいも, くるまふ	ほししいたけ, たまねぎ, だいこん, にんじん, こまつな
6金	ごはん	○		こめ	
	ツナポテトコロッケ		ぶたにく, ツナかん	あぶら, じゃがいも, ポテトパウダー, こむぎこ, ソフトパンこ, なまパンこ	にんじん, たまねぎ
	やさいのゆかりあえ			しろいりごま	もやし, にんじん, きゅうり, ゆかり
	みそしる		あぶらあげ, とうふ, あかみそ, しろみそ, わかめ		たまねぎ, キャベツ, こまつな
9月	あぶたまどん	○	とりにく, あぶらあげ, たまご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, こまつな
	ごじる		ぶたにく, だいず, とうにゅう, あかみそ, しろみそ	あぶら, じゃがいも	だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな
	くだもの				かんきつ
10火	さとうあげパン	○		ミルクパン, あげあぶら, さとう, グラニューとう	
	チリコンカーン		ぶたにく, だいず	あぶら, こむぎこ, じゃがいも, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, パセリ
	レモンマリネ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, レモンじる
11水	こぎつねこんぶごはん	○	とりにく, きざみこんぶ, あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, しろいりごま	にんじん
	さかなのばいにくソースがけ		まあじ	でんぶん, こむぎこ, あげあぶら, さとう	うめ
	かきたまじる		とりにく, たまご, わかめ	でんぶん	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, こまつな
12木	チキンライス	○	とりにく	こめ, むぎ, あぶら	にんじん, たまねぎ, マッシュルームみずに, パセリ
	とうにゅういりクリームスープ		とりにく, ぎゅうにゅう, とうにゅう, なまクリーム, シュレッドチーズ	あぶら, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな
	オートミールクッキー		ぎゅうにゅう	バター, あぶら, さとう, オートミール, こむぎこ	
13金	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたにく, だいず, シュレッドチーズ	スパゲッティ, あぶら, こむぎこ, さとう, バター	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, ホールトマトかん, パセリ
	もやしのサラダ			ごまあぶら, さとう, しろすりごま	にんじん, きゅうり, もやし
	ぶどうゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース
16月	ごもくうどん	○	とりにく, あぶらあげ, やきちくわ, わかめ	れいとうほそうどん	にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな
	いかべったん		だいず, いか, たまご, かつおぶし	こむぎこ, あげあぶら	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ
	くだもの				かんきつ
17火	むぎごはん	○		こめ, むぎ	
	さかなのごまみそやき		さば, しろみそ, あかみそ	さとう, ごまあぶら, しろすりごま	
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら, りょくとうはるさめ, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, えのきたけ, にら
	さわにわん		ぶたにく, あぶらあげ	でんぶん	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな
18水	ごはん	○		こめ	
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, あおのり, かつおぶし	さとう, しろいりごま	にんじん
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら, しらたき, さとう, じゃがいも, くるまふ	たまねぎ, にんじん, こまつな
	あぶらあげとやさいのみそドレあえ		あぶらあげ, しろみそ	あぶら, ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな
19木	ツナピザトースト	○	ツナかん, シュレッドチーズ	しょくパン, あぶら, さとう	たまねぎ, ピーマン, ホールコーン, ホールトマトかん
	しろいんげんまめのいなかふうスープ		とりにく, いんげんまめ	あぶら, じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな
	くだもの				かんきつ
20金	むぎごはん	○		こめ, むぎ	
	トンチキレモン		ぶたにく, とりにく	でんぶん, こむぎこ, あげあぶら, じゃがいも, あぶら, さとう, しろいりごま	たまねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン, マーマレード, レモンじる
	かきたまじる		とりにく, とうふ, たまご, わかめ	でんぶん	にんじん, だいこん, ねぎ
23月	ししじゅーしー	○	ぶたにく, すきこんぶ	こめ, むぎ, さとう	にんじん, こまつな
	もずくいりたまごやき		とりにく, おきなわもずく, たまご	あぶら, じゃがいも	たまねぎ
	イナムドゥチ		ぶたにく, かまぼこ, あつあげ, しろみそ, あかみそ	いとこんにやく	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら
24火	くろざとうパン	○		くろざとうパン	
	さかなのパンこやき		ホキ, こなチーズ	こむぎこ, あぶら, ソフトパンこ	にんにく, パセリ
	コーンサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン
	ミネストローネ		ぶたにく, ひよこまめ	じゃがいも, シェルマカロニ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマトかん, こまつな
25水	キーマカレー	○	ぶたにく, だいず, シュレッドチーズ	あぶら, こめ, むぎ, こむぎこ, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう, ごまあぶら, しろいりごま	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン
	くだもの				かんきつ
26木	きりほしだいこんごはん	○	とりにく, あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, しろいりごま	きりほしだいこん, にんじん, こまつな
	あげざかなのねぎソースがけ		かつお	でんぶん, こむぎこ, あげあぶら, さとう, ごまあぶら	ねぎ
	みそしる		あぶらあげ, あかみそ, しろみそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, こまつな
27金	ビビンめん	○	ぶたにく, あかみそ	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, しろすりごま, しろねりごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, ほししいたけ, えのきたけ, もやし, こまつな
	のりしおビーンズポテト		だいず, あおのり	あげあぶら, じゃがいも, でんぶん	
30月	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく, こうやどうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつな
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	あぶら, じゃがいも, こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ
	アップルゼリー		こなかんでん	さとう	りんごジュース