



6月の予定こんだて表

日・曜	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	1杯 - たんぱく質	備考
3月	★きなこ揚げパン ★大田区発祥の料理	○	春雨スープ ツナひじきサラダ	牛乳, きな粉, 鳥がら, 鶏肉, 干ひじき, オイルツナ	食パン(無塩), 油, 三温糖, はるさめ, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, もやし, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しももん	546 kcal 19.0 g	
4火	麦ごはん 歯と口の健康週間	○	骨太ふりかけ いかのオイル焼き けんちん汁 五色煮	牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布, いか, 削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 焼き竹輪	米, 麦, 白いりごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, たくのこ(水煮), さやいんげん	580 kcal 29.4 g	4日~10日 歯と口の健康週間
5水	赤飯 開校39周年	○	さほのこまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 南六ゼリー	牛乳, ささげ, 鯖, 豚肉, 粉寒天, カルピス	米, もち米, 黒いりごま, 白すりごま, 白いりごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, オレンジジュース	683 kcal 28.6 g	5日 開校記念日献立
6木	親子丼	○	もやしのみそ汁 果物(小玉すいか)	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 削り節, カットわかめ	米, 麦, 油, しらたき, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, もやし, えのきたけ, 小松菜, 小玉すいか	555 kcal 22.0 g	6日 5年生 音楽鑑賞教室 帰校後、給食を 食べます。
7金	梅わかごはん	○	しいらのフライ キャベツのみそ汁 干草和え	牛乳, 炊き込みわかめ, しいら, 削り節, 厚揚げ, 油揚げ, 鶏卵	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, こんにゃく, 三温糖, 白いりごま	梅干し, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, しめじ, 小松菜, にんじん, もやし	655 kcal 31.4 g	
10月	麦ご飯	○	鮭の西京焼き 五目豆 沢煮椀	牛乳, 生鮭, 鶏肉, 刻み昆布, 大豆, 削り節, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	583 kcal 30.9 g	
11火	鶏ごぼうピラフ	○	ミネストローネ 糸寒天サラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鳥がら, いんげん豆, 糸寒天	米, 麦, バター, 油, マカロニ, 砂糖, ごま油	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, キャベツ, きゅうり	548 kcal 20.2 g	
12水	高野豆腐のそぼろ丼	○	田舎汁 果物(メロン)	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 削り節, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, さやいんげん, だいこん, しめじ, 小松菜, メロン	574 kcal 24.3 g	
13木	麦ごはん	○	鶏のしょうが焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳, 鶏肉切り身, 削り節, 厚揚げ, カットわかめ	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんじん, 小松菜, もやし	594 kcal 25.4 g	
14金	かきたまうどん ★大田区発祥の料理	○	★たこぺったん もやしの酢じょうゆかけ	牛乳, 厚削り節, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 鶏卵, たこ, 調理用牛乳, かつお節	冷凍細うどん(給), 小麦粉, 油, 砂糖	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ, 小松菜, ホールコーン, キャベツ, しょうが(酢漬), もやし, きゅうり	538 kcal 28.5 g	
17月	レモンジュカトースト	○	チリコンカン グリーンサラダ	牛乳, うすら豆, ベーコン, 豚肉, 鳥がら	胚芽食パン, ソフトマーガリン, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 三温糖	レモン, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(ゆで), ホールコーン, ホールトマト(缶), キャベツ, もやし, アスパラガス	532 kcal 20.3 g	
18火	カーリックライス	○	ほきのハーブパン粉焼き 野菜スープ カラフルサラダ	牛乳, ほき, 粉チーズ, ベーコン, 鳥がら	米, 麦, バター, 油, オリーブ油, パン粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, 小松菜, 赤ピーマン, きゅうり, ホールコーン	589 kcal 24.2 g	
19水	麦ごはん 食育指導日	○	肉じゃがコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 からしあえ	牛乳, 豚肉, 削り節, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, しらたき, 三温糖, ポテトパウダー, 小麦粉, パン粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜, キャベツ, しめじ	637 kcal 22.1 g	
20木	カレーライス	○	じゃこサラダ 果物(さくらんぼ)	牛乳, 豚肉, 鳥がら, ピザ用チーズ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 白いりごま, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), りんご, キャベツ, 小松菜, きゅうり, さくらんぼ	643 kcal 21.3 g	
21金	スパゲティミートソース	○	カリカリ油揚げのサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズまめ, 粉チーズ, 油揚げ	スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト(缶), キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	644 kcal 28.2 g	21日 6年生 こころの劇場 出発前に給食を 食べます。
24月	クファージュシー 郷土料理・沖縄県	○	焼きししゃも イナムドゥッチ にんじんしりしり	牛乳, 豚肉, 糸切り昆布, ししゃも, 削り節, 豚骨, 豚肉, かまぼこ, 豆腐, 鶏卵, オイルツナ	米, 麦, 油, 砂糖, こんにゃく	しょうが, にんじん, だいこん, 小松菜, もやし	598 kcal 28.8 g	
25火	エビクリームライス	○	じゃがいもとベーコンのスーフ 果物(メロン)	牛乳, むきえび, 鶏肉, 鳥がら, 生クリーム, ベーコン	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(ゆで), しめじ, ホールコーン, ピーマン, 小松菜, メロン	607 kcal 21.9 g	
26水	青椒肉絲丼	○	にらたまスープ 果物(さくらんぼ)	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 鳥がら, 鶏卵	米, 麦, 油, でん粉, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, にら, さくらんぼ	590 kcal 22.9 g	
27木	麦ごはん	○	いわしの揚げひだし 豚汁 もやしの梅じょうゆあえ	牛乳, いわし, 豚肉, 削り節, 豆腐	米, 麦, でん粉, 油, 三温糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, もやし, さやいんげん, 梅干し	596 kcal 25.1 g	
28金	チョコチップパン	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆のカレースープ コーンとわかめのサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏卵, ダイスチーズ, 豚肉, 鳥がら, ひよこまめ, カットわかめ	チョコチップパン, 油, バター, じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, しょうが, にんじん, バセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	657 kcal 28.6 g	

*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。
*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。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 3日(月) きなこ揚げパン ★大田区発祥の料理① 大田区内の調理師が考案した料理です。
- 4日(火) 骨太ふりかけ ほか 4日~10日は『歯と口の健康週間』です。かみごたえのある食べ物を取り入れました。
- 5日(水) 赤飯 南六ゼリー 開校記念日のお祝い献立です。南六ゼリーは、南六郷小の児童が考えた献立です。
- 7日(金) 梅わかごはん 入梅の献立として、梅干しを炊きこんだごはんです。
- 14日(金) たこぺったん ★大田区発祥の料理② 大田区内の栄養士がたこ焼きをアレンジして開発した料理です。
- 24日(月) クファージュシー ほか 沖縄県の郷土料理です。豚肉や昆布を使います。