



6月の予定こんだて表



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	1人分 - たんぱく質	備考
2月	チキンピラフ	○	ビーマンの肉詰め 豆入りカレー	牛乳,鶏肉,豚肉,レンズまめ,ベーコン, ひよこまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも,シエルマ カロニ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(シトルト), ホール コーン,グリーンピース(冷凍),ビーマン, セロリー,小松菜	573 kcal 22.3 g	2日 2年生社会科見 学
3火	★きなこ揚げパン ★大田区発祥の料理	○	キャベツと鶏肉のスープ煮 カルボナーラポテト	牛乳,きな粉,鶏肉,ベーコン,調理用牛乳	食パン(無塩),油,砂糖,緑豆はるさめ, ごま油,じゃがいも	にんじん,たけのこ(水煮),干しいた け,キャベツ,しめじ,小松菜	560 kcal 20.6 g	
4水	じゃこゆかりごはん 歯と口の健康週間	○	いかのオイル焼き げんちん汁 五目豆	牛乳,ちりめんじゃこ,いか,削り節,油揚 げ,豆腐,鶏肉,刻み昆布,大豆	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ゆかり,ごぼう,にんじん,だいこん,ね ぎ,小松菜	579 kcal 28.9 g	4日~10日 歯と口の 健康週間
5木	赤飯 開校40周年	○	鮭の西京焼き 沢煮わん おひたし 南六ゼリー	牛乳,ささげ,生鮭,削り節,豚肉,油揚げ, 粉寒天,カルピス	米,もち米,黒いりごま,でん粉,砂糖	しょうが,にんじん,だいこん,干しいた け,ねぎ,小松菜,もやし,オレンジ ジュース	601 kcal 29.2 g	5日 開校記念日献立
6金	チキンカレーライス	○	糸寒天揚げ 果物(冷凍みかん)	牛乳,鶏肉,ピザ用チーズ,糸寒天	米,麦,じゃがいも,油,バター,小麦粉,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,も やし,きゅうり,冷凍みかん	619 kcal 20.0 g	
9月	キムチチャーハン	○	棒きょうざ わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,豚肉,レンズまめ,豆腐, カットわかめ	米,麦,きょうざの皮,ごま油,油,砂糖	ねぎ,にんじん,はくさい,キムチ漬,ビー マン,キャベツ,にら,にんにく,しょう が,ねぎ,たまねぎ	625 kcal 24.0 g	
10火	ごぼうと鶏ひき肉の ジャージャー麺	○	わかめサラダ・ ごま坦マドレッシング 果物(小玉すいか)	牛乳,鶏肉,レンズまめ,カットわかめ	油,蒸し中華麺,砂糖,でん粉,ごま油,白 ねりごま,白いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,ごぼう,もやし,ねぎ,に ら,だいこん,きゅうり,小玉すいか	561 kcal 24.2 g	10日 6年生社会科見 学
11水	梅わかごはん	○	しいらのフライ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのおかがあえ	牛乳,炊き込みわかめ,しいら,削り節,高 野豆腐,かつお節	米,麦,小麦粉,ソフトパン粉,油,じゃが いも,こんにゃく,砂糖	梅干し,にんじん,たまねぎ,さやいんげ ん,キャベツ,もやし	621 kcal 28.0 g	
12木	スパイシートマトライス	○	洋風かきたまスープ 果物(メロン)	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ, 鶏卵	米,麦,油,じゃがいも,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマトジュース,パセリ,小松菜,メロン	611 kcal 25.4 g	
13金	麦ごはん	○	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,砂糖,ポ テトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜,もや し,キャベツ,しめじ	634 kcal 22.1 g	
16月	麦ごはん	○	さばの香味焼き 肉じゃが 野菜と昆布の和え物	牛乳,鯖,豚肉,塩昆布	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖, ごま油	ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,さや いんげん,もやし,小松菜	605 kcal 26.8 g	
17火	磯おこわ	○	こまいのから揚げ のっぺい汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,系切り昆布,油揚 げ,こまい,削り節,鶏肉,豆腐	米,もち米,つきこんにゃく,砂糖,でん 粉,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,しょう が,だいこん,小松菜	567 kcal 19.9 g	
18水	カーリクトースト	○	トマトシチュー コーンとわかめのサラダ	牛乳,粉チーズ,豚肉,レンズまめ,カット わかめ	食パン(無塩),ソフトマーガリン,油, じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, ビーマン,キャベツ,きゅうり,ホール コーン	544 kcal 20.7 g	
19木	なす入りスパゲティ ミートソース	○	なんでも干切りサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ,干ひじき	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たま ねぎ,マッシュルーム(シトルト),葱, ホールトマト(缶),パセリ,だいこん,キャ ベツ,きゅうり,レモン,冷凍みかん	594 kcal 24.5 g	19日 6年生 にこるの劇展 出陣前に給食を 食べます
20金	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ くだもの(小玉すいか)	牛乳,豚肉,うずら豆,ひよこまめ	米,麦,じゃがいも,砂糖,油,バター,小麦 粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(シトルト), グリン ピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン,小玉すいか	609 kcal 20.0 g	
23月	クファージュシー 郷土料理・沖縄県	○	イナムドゥチ フーチャンブルー シークワーサーゼリー	牛乳,豚肉,系切り昆布,削り節,かまぼ こ,豆腐,鶏卵,ツナ缶(オイル),粉寒天	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,車麩	しょうが,にんじん,だいこん,小松菜,も やし,にら,みかんジュース,シークワ ーサージュース	609 kcal 24.4 g	
24火	エビクリームライス	○	じゃがいもとベーコン のスープ 果物(メロン)	牛乳,むきえび,鶏肉,調理用牛乳,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,ビーマン,小 松菜,メロン	610 kcal 21.9 g	
25水	かきたまうどん ★大田区発祥の料理	○	★たこべったん 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(ゆで),調理用牛乳,かつお節	冷凍うどん,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	548 kcal 28.5 g	
26木	青椒肉絲丼 (チンジャオロースーどん)	○	にらたまスープ 果物(さくらんぼ)	牛乳,豚肉,高野豆腐,豆腐,鶏卵	米,麦,でん粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干 しいたけ,ビーマン,にんじん,たまね ぎ,にら,さくらんぼ	604 kcal 24.4 g	
27金	麦ごはん	○	さわらのからしめそ焼き じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳,鯖,削り節,カットわかめ,油揚げ	米,麦,砂糖,白いりごま,じゃがいも	にんにく,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,小 松菜,にんじん,もやし	582 kcal 26.9 g	
30月	ドライカレーサンド	○	マカロニのクリーム煮 ガーリックポテト	牛乳,豚肉,レンズまめ,鶏肉,調理用牛 乳,生クリーム,粉チーズ	食パン(無塩),小麦粉,油,バター,マカ ロニ,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ, マッシュルーム(シトルト)	635 kcal 26.1 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(火) 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(水) いかのオイル焼き 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(木) 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。
- 11日(水) 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。
- 23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。
- 25日(水) たこべったん ★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。