

令和7年度 6月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：衛生に気を付けて食事をしよう

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	バエリア	○	鶏肉, いか	米, 麦, バター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ	554 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, たまごなしマヨネーズふうドレッシング, 油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン(冷)	21.0 g
	いんげん豆の田舎風スープ		鶏肉, いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 小松菜	19.0 g
						2.3 g
3火	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		606 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉, 大豆	油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	20.6 g
	ナムル (こんにゃく)			つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜	21.1 g
	にらたまスープ		たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, にら	2.1 g
4水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		573 kcal
	魚のモルネソース焼き		ホキ, 牛乳, チーズ	バター, 小麦粉	パセリ	31.1 g
	ポトフ		豚肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	22.4 g
						2.8 g
5木	梅わかめごはん	○	わかめ	米, 麦	刻み梅	559 kcal
	中華風卵焼き		豚ひき肉, たまご	油, 砂糖, でん粉	たけのこ, ねぎ	24.0 g
	焼きビーフン		豚肉	油, ビーフン, ごま油	にんじん, 干ししいたけ, キャベツ, チンゲンサイ	19.8 g
						3.0 g
6金	冷やし豚しゃぶうどん	○	豚肉	冷凍細うどん, 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	きゅうり, にんじん, りょくとうもやし	577 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま		28.1 g
						24.1 g
						2.8 g
7土	ガバオライス	○		米, 麦, サラダ油, 砂糖, でん粉	にんにく, たまねぎ, しめじ, ピーマン, 赤パプリカ	623 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき, まぐろ水煮	砂糖, サラダ油	にんじん, キャベツ	23.5 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	23.6 g
						2.0 g
10火	スパゲティナポリタン	○	豚肉, ハム, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン, トマト(缶)	488 kcal
	バランスサラダ		油揚げ	つきこんにゃく, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, 小松菜	22.3 g
						20.5 g
						2.5 g
11水	＜季節の献立＞いわしの蒲焼丼	○	いわし	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	575 kcal
	もずくの酢の物		もずく	砂糖	きゅうり	23.7 g
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐, 鶏肉	油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	18.4 g
						2.6 g
12木	まぜこみビビンバ	○	鶏ひき肉, たまご	米, 麦, こんにゃく, 砂糖, ごま油, 白いりごま, 油	しょうが汁, たけのこ(水煮), にんじん, 小松菜, もやし	530 kcal
	豆腐のスープ		豆腐	白いりごま	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし	23.2 g
						15.2 g
						2.0 g
13金	チーズチリドック	○	ウィンナー, チーズ	コッペパン, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ	602 kcal
	ミネストローネスープ		鶏肉	油, じゃがいも, 砂糖, スピンマカロニ	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト(缶)	25.2 g
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	25.9 g
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑	3.6 g
16月	玄米ご飯	○		米, 玄米		504 kcal
	魚のにんにくみそ焼き		メルルーサ	砂糖, ごま油	にんにく, しょうが	24.1 g
	切干大根煮物		さつま揚げ, 油揚げ	油, 砂糖, いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), 切干し大根, 干ししいたけ, さやいんげん	13.0 g
						1.7 g
17火	＜世界の料理＞ガーリックライス	○		米, 麦, バター	にんにく, たまねぎ	600 kcal
	アドボ		鶏肉	砂糖, 油	にんにく, たまねぎ	22.3 g
	ティノーラ		鶏肉	油	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, チンゲンサイ	18.7 g
	パイナップルゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース, バイン缶詰	2.1 g
18水	キャロットライスのクリームソースがけ	○	ベーコン, 鶏肉牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, えのきたけ, エリンギ, パセリ	603 kcal
	大根とひじきのおかかサラダ		干ひじき, かつお節	砂糖, サラダ油, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	19.6 g
						23.0 g
						2.1 g
19木	＜食育の日＞豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, サラダ油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), ピーマン	582 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	21.4 g
	マロニースープ		鶏肉	マロニー, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ	17.2 g
						2.2 g
20金	ココアパン	○		ココアパン		526 kcal
	トマトクリームシチュー		豚肉, 白インゲン豆, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	20.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖, 白いりごま	だいこん, キャベツ, 小松菜, にんじん	21.1 g
						2.2 g
23月	チーズパン	○		チーズパン		580 kcal
	スペイン風オムレツ		ベーコン, たまご	じゃがいも, バター	たまねぎ, パセリ	25.8 g
	ABCスープ		ベーコン	油, じゃがいも, ABCマカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, パセリ	26.5 g
						3.0 g
24火	ごまごはん	○		米, 麦, 黒いりごま, 白いりごま		615 kcal
	アジフライ		まあじ	小麦粉, バン粉, 油		27.1 g
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, エリンギ, チンゲンサイ	20.6 g
	みそ汁		油揚げ		しめじ, だいこん, 万能ねぎ	2.4 g
25水	ドライカレー	○	鶏ひき肉, 大豆	油, 米, 麦, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, 干しぶどう	627 kcal
	福神漬				福神漬	22.6 g
	じゃこいり切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	切干し大根, キャベツ, きゅうり, にんじん	18.4 g
						3.1 g
26木	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん	514 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも	黒いりごま, 白いりごま		21.7 g
	どさんこ汁			じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ, ホールコーン(冷), ねぎ	16.4 g
						2.6 g
27金	＜こども縁日＞和風やきそば	○	豚肉, 刻みのり	蒸し中華麺, 油, でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, えのきたけ, たくあん	500 kcal
	セレクトドリンク		牛乳, コーヒー牛乳		ぶどうジュース, りんごジュース	23.8 g
	からあげ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく	23.9 g
	くだもの (小玉すいか)				小玉すいか	2.0 g
30月	＜季節の献立＞高野豆腐のそぼろ丼	○	豚ひき肉, 高野豆腐,	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, さやいんげん	638 kcal
	みそけんちん汁		油揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも, でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	22.8 g
	水無月			米粉, 白玉粉, でん粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)		17.7 g
						2.2 g

