

6月

献立表

2026年 6月

大森第四小学校

日	献立名	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
1月	大豆と青のりのごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	大豆、青のり、牛乳、生鮭、削り節(だし)、豚肉、豆腐	米、麦、油、白いりごま、バター	たまねぎ、ピーマン、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、にんにく、干しいたけ、こまつな、だいこん	551kcal
					27.7g
2火	豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 中華卵スープ みるくゼリーのいちごソースがけ	鳥がら、豚肉、牛乳、鶏肉、鶏卵、カットわかめ、粉寒天、調理用牛乳	米、麦、油、でん粉、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、たけのこ(水煮)、ピーマン、ねぎ、こまつな、いちごジャム	631kcal
					24.0g
3水	しらすチーストースト 牛乳 ツナとわかめのサラダ コーンスープ	しらす干し、ピザ用チーズ、青のり、牛乳、ツナ缶(ライト)、カットわかめ、豚肉、ベーコン、鳥がら、調理用牛乳	食パン、バター、オリーブ油、サラダ油、砂糖、白いりごま、油、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、クリームコーン(缶)、パセリ	567kcal
					24.1g
4木	五目おこわ 牛乳 ささかまぼこの磯部揚げ 根菜汁	豚肉、油揚げ、牛乳、ささかまぼこ、鶏卵、青のり、削り節(だし)	米、もち米、ごま油、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく	たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	559kcal
					20.4g
5金	練りごま豆乳担々麺 牛乳 パンサンスー ビーンズポテト	豚肉(挽肉)、大豆、鳥がら、豆乳、牛乳、コースハム	油、蒸し中華めん、ごま油、白ねりごま、はるさめ、砂糖、白いりごま、じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし	696kcal
					29.8g
8月	豆腐の中華丼 牛乳 小松菜のナムル オレンジ(みしょうかん)	鳥がら、豚肉、豆腐、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、サラダ油、でん粉、ごま油、砂糖、白いりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、はくさい、にら、もやし、こまつな、みしょうかん	576kcal
					25.7g
9火	梅わかめごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 千草あえ あじさいゼリー	炊き込みわかめ、牛乳、鶏肉、削り節(だし)、焼き竹輪、油揚げ、鶏卵、粉寒天、カルピス	米、麦、白いりごま、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、つきこんにゃく、サラダ油	刻み梅、にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、こまつな、ぶどうジュース	607kcal
					22.7g
10水	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	鶏卵、調理用牛乳、牛乳、豚肉(挽肉)、大豆	食パン、砂糖、バター、ソフトマーガリン、油、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	657kcal
					27.0g
11木	蒲焼丼(にしん) 牛乳 磯あえ けんちん汁	にしん、牛乳、焼きのり、糸削り、削り節(だし)、豆腐	米、麦、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	605kcal
					24.5g
12金	スパゲティナポリタン 牛乳 ツナサラダ 洋風卵スープ	ウィンナー、粉チーズ、牛乳、鶏卵、ツナ缶(ライト)、鳥がら、ベーコン	スパゲッティ、油、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁、しょうが、こまつな	556kcal
					22.4g
15月	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ バイン缶	豚肉(挽肉)、大豆、鳥がら、粉チーズ、牛乳、海藻サラダ	バター、米、麦、油、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、りんご、キャベツ、きゅうり、バイン(缶)	654kcal
					24.1g
16火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	豚肉(薄切り)、きざみのり、牛乳、ししゃも(15g)、青のり、削り節(だし)、鶏肉、大豆、豆乳	米、麦、油、砂糖、小麦粉、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、しょうが、さやえんどう、にんじん、だいこん、ねぎ	576kcal
					23.8g
17水	ぶどうパン 牛乳 ムスカ ポトフ	牛乳、豚肉(挽肉)、ピザ用チーズ、ベーコン、ウィンナー、鳥がら	ぶどうパン、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、ホールトマト(缶)、セロリー、しょうが、キャベツ、パセリ	618kcal
					24.6g
18木	ごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ 昆布サラダ 田舎汁	牛乳、いか、塩昆布、削り節(だし)、豆腐	米、麦、油、でん粉、ごま油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	556kcal
					26.1g
19金	ねぎ塩豚丼 牛乳 にらたまスープ もやしの甘酢あえ	豚肉もも(薄切り)、牛乳、鳥がら、鶏卵	米、麦、ごま油、白いりごま、でん粉、砂糖、いりごま	ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、こねぎ、たまねぎ、レモン汁、にんじん、にら、きゅうり	585kcal
					24.2g
22月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 えだまめ 枝豆	豚肉(挽肉)、高野豆腐(きざみ)、牛乳、削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、えだまめ、ねぎ	599kcal
					27.5g
23火	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ	豚肉、鶏卵、牛乳、豚肉(挽肉)、鳥がら、鶏肉、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、はくさい、キムチ漬、キャベツ、にら、たまねぎ、えのきたけ、もやし	618kcal
					23.0g
24水	マーガリンパン 牛乳 魚のマリナード焼き バリバリサラダ みるくスープ	牛乳、あかうお、鳥がら、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	マーガリンパン、油、サラダ油、砂糖、ワントンの皮、じゃがいも、コーンスターチ	たまねぎ、にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうが、マッシュルーム、こまつな	560kcal
					26.5g
25木	ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 じゃがいものそぼろ煮 かみかみサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、削り節、塩昆布、豚肉(挽肉)、削り節(だし)、高野豆腐、いか	米、麦、白いりごま、砂糖、油、じゃがいも、でん粉、ごま油、白すりごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	560kcal
					22.5g
26金	ハヤシライス ジョア(ブルーベリー味) 糸寒天のごま酢あえ	鳥がら、豚肉、生クリーム、寒天、発酵乳(ジョア)	米、麦、油、砂糖、小麦粉、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、もやし、キャベツ	566kcal
					20.6g
29月	枝豆とじゃこのごはん 牛乳 千草焼き 筑前煮	ちりめんじゃこ、牛乳、豚肉(挽肉)、鶏卵、鶏肉、削り節(だし)、揚げボール	米、麦、油、黒いりごま、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	えだまめ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こまつな、しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ(水煮)、さやいんげん	672kcal
					29.4g
30火	パエリア 牛乳 鮭のバジル焼き きのことスープ	鳥がら、鶏肉、むきえび、いか、牛乳、生鮭、ベーコン	米、麦、バター、油、マヨネーズ、ソフトパン粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、ピーマン、パセリ、えのきたけ、しめじ、生しいたけ(菌床栽培、生)、キャベツ	556kcal
					28.1g

※給食の食材や献立は、変更することがありますので、ご了承ください。
※感染予防のため、給食当番のマスクの準備と着用をお願いします。