



6月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
2日 (月)	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 鶏がら		煮し中華めん 菜粉	あぶら 油	にんじん	しょうが にんにく たまね ぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	559 kcal 26.4 g
	コーンと野菜のスープ		鶏がら 鶏肉		じゃがいも	あぶら 油	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベ ツ ホールコーン	
	くだもの							あかにく 赤肉メロン	
3日 (火)	ビスキュイパン	○	たまご		丸パン 砂糖 小麦粉	バター			582 kcal 23.3 g
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン 豚肉 鶏がら レンズ 豆		じゃがいも	あぶら 油	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまね ぎ キャベツ	
	フレンチサラダ				砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
4日 (水)	ごはん	○			こめ 小麦 米				5832 kcal 5.5 g
	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ しおこんぶ 塩昆布	砂糖				
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉 削り節		じゃがいも 砂糖 片菜粉	あぶら 油	にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	かみかみ海藻サラダ			かいも 海藻サラダ	砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり	
5日 (木)	大豆とじゃこのごはん	○	大豆	ちりめんじゃこ あお 青のり	こめ 小麦 米	あぶら 油			5723 kcal 0.7 g
	魚の香味焼き		シマホッケ					ねぎ しょうが	
	きゅうり 望わかめと野菜の和え物			くきわかめ	砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	根菜汁		けず 削り節 鶏肉		こんにゃく さつまいも		にんじん	だいこん ごぼう	
6日 (金)	卵のチャーハン	○	豚肉 たまご		こめ 小麦 米	あぶら 油	にんじん	干しいたけ ねぎ	589 kcal 22.7 g
	いかとじゃがいもの揚げ塩		いか		じゃがいも 片菜粉 小麦粉	あぶら 油		しょうが	
	くだもの							あかにく 青肉メロン	
9日 (月)	きなこトースト	○	きなこ		食パン 砂糖 グラニュー糖	マーガリン			598 kcal 22.7 g
	マカロニのクリーム煮		鶏がら 鶏肉 生クリーム 小麦粉 マカロニ		こめ 小麦 小麦粉	あぶら 油	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが	
	ひじきとコーンのツナサラダ		干しひじき		砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ ホールコーン	
10日 (火)	玄米ごはん	○			こめ 玄米 米				674 kcal 25.8 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉		片菜粉 小麦粉 三温糖	あぶら 油	にんにく しょうが ねぎ		
	ナムル				砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	もやし にんにく しょうが	
	卵スープ		鶏がら 鶏肉 豆腐 たまご		片菜粉	あぶら 油	にんじん	しょうが たまねぎ えのきた け	
11日 (水)	ごはん	○			こめ 小麦 米				653 kcal 32.1 g
	鶏肉の梅みそ焼き		鶏肉		砂糖			うめ 梅びしお	
	磯和え		けず 削り節	きざみのり	砂糖		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
12日 (木)	すまし汁	○	けず 削り節 豆腐				小松菜	だいこん ねぎ	609 kcal 19.1 g
	チキンカレー		鶏肉 鶏がら		こめ 小麦 じゃがいも 砂糖 糖 米粉	あぶら 油	にんじん	たまねぎ にんにく しょう が セロリー 福神漬	
	わかめサラダ			カットわかめ	砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり ホールコーン	
13日 (金)	くだもの	○						あまなつ 甘夏	560 kcal 22.5 g
	しょうゆラーメン		豚肉 鶏がら	カットわかめ	煮し中華めん	あぶら 油	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが	
	もやしのサラダ		なると		砂糖	あぶら 油	にんじん	もやし きゅうり	
16日 (月)	レーズン入りマーラーカオ	○			黒砂糖 小麦粉	あぶら 油		干しぶどう	627 kcal 30.4 g
	こぎつねごはん		鶏ひき肉 あぶら油揚げ		こめ 小麦 砂糖 米	あぶら 油	にんじん		
	鶏肉の照り焼き		鶏肉					しょうが	
16日 (月)	とうがんのみそ汁	○	けず 削り節		じゃがいも		にんじん 小松菜	とうがん	

※都合により、献立は変更する場合があります

令和7年度



6月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
17日 (火)	豚肉と青菜のあんかけそば	○	豚肉 鶏がら		煮し中華めん 片栗粉 砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	570 kcal 26.5 g
	カルシウムビーンズ		大豆 高野豆腐		片栗粉	あぶら油		しょうが にんにく	
	くだもの							カワチパンカン	
18日 (水)	家常豆腐丼	○	豚肉 鶏がら 厚揚げ		米 麦 砂糖 片栗粉	あぶら油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	573 kcal 24.8 g
	かきたまスープ		鶏がら 豆腐 たまご		片栗粉		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	
19日 (木)	そら豆入り玉露めし	○		ちりめんじゃこ	こめ 米			そらめめ	566 kcal 32.9 g
	さばの南部焼き		さば			しろ白すりごま 黒すりごま			
	からしあえ		けず削り節		さとう砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ	
	きのこのすまし汁		けず削り節 鶏肉				小松菜	ねぎ しめじ	
20日 (金)	ホットドック	○	ウインナー		コッパパン 砂糖			キャベツ	608 kcal 25.6 g
	ポトフ		鶏がら 豚肉		じゃがいも	あぶら油	にんじん	しょうが セロリー たまねぎ キャベツ	
	フルーツヨーグルトかけ			ヨーグルト	グラニュー糖			パインアップル 黄桃 みかん	
23日 (月)	おろシツナスパゲティ	○	ツナ	きざみのり	スパゲティ 砂糖	あぶら油	ぼんのう 万能ねぎ	だいこん	652 kcal 24.2 g
	こんにゃくサラダ				つきこんにゃく 砂糖	あぶら油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	豆腐ドーナツ		きめ絹ごし豆腐		こむぎ小麦粉 砂糖 グラニュー糖	あぶら油			
24日 (火)	ごはん	○			こめ 米 麦				608 kcal 26.9 g
	アジフライ		まあじ		こむぎ小麦粉 パン粉	あぶら油			
	キャベツのごま酢あえ				砂糖	ごま油 しろ白いりごま	にんじん	キャベツ もやし	
	田舎汁		けず削り節 豆腐		こんにゃく じゃがいも		にんじん 小松菜	だいこん しめじ ねぎ	
25日 (水)	ミルクパン	○			ミルクパン				610 kcal 25.9 g
	ハンガリアンシチュー		ベーコン 豚肉 鶏がら ひよこま	こな粉チーズ	じゃがいも 小麦粉	あぶら油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ	
	糸寒天サラダ			いとかんてん 糸寒天	さとう砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ だいこん	
26日 (木)	豆入り中華おこわ	○	豚肉 大豆		こめ 米 もち米 砂糖	あぶら油	にんじん	たけのこ ねぎ 干ししいたけ	559 kcal 37.6 g
	いかの黄金焼き		いか たまご		さとう砂糖			しょうが	
	中華きのこスープ		鶏がら 鶏肉 豆腐			ごま油	にんじん 小松菜	しょうが もやし えのきたけ しめじ	
27日 (金)	ねぎ塩豚丼	○	豚肉		こめ 米 麦 片栗粉	あぶら油	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし レモン汁	621 kcal 23.4 g
	みそ汁		けず削り節 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ	
	あじさいゼリー			こなかんてん 粉寒天 乳酸菌 きんいんりょう飲料	さとう砂糖			ぶどうジュース アセロラジュース	
30日 (月)	ごはん(銘柄:山形庄内つや姫)	○			こめ 米 麦				670 kcal 26.3 g
	厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ		さとう砂糖 片栗粉	あぶら油	にんじん	しょうが キャベツ 干ししいたけ	
	水無月				こむぎ小麦粉 上新粉 砂糖 あすき				

(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。