

## 令和7年度6月 学校給食献立表 💇 🔏



大田区立松仙小学校

大田区立松仙						小学校
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 (中学年)
2 月	タコライス もずくスープ にんじんしりしり	0	牛乳,鶏肉,チーズ,鶏ガラ,卵,豚肉,もずく	米,油,砂糖,ごま油,ごま, こんにゃく	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ミニトマト, 大根, キャベツ, えのきたけ, もやし	581 kcal 25.6 g
3 火	卵いりボテマヨパン 海そうサラダ 白いんげん豆のスープ	0	牛乳, ハム, 卵, ベーコン, 鶏肉, 海そう, 鶏ガラ, 白いんげん豆	コッペパン,油,オリーブオイル,マヨネーズ,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, にんにく, しょうが, 小松菜	610 kcal 19.4 g
4 水	玄米いりごはん あじのねぎみそ焼き かみかみあえ おふのすまし汁	0	牛乳, あじ, するめいか, 豆腐, 油揚げ, かつお節 (だし), わかめ	米, 玄米, ごま油, 砂糖, 油, 麩	しょうが, ごぼう, もやし, キャベツ, ねぎ, 小松菜, 人参, 大根, えのきたけ, 切干大根	570 kcal 28.9 g
5 木	和風スパゲッティ パリパリサラダ すいか	0	牛乳, さば節(だし), 豚肉, ツナ, のり, ハム	スパゲッティ, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 小松菜, もやし, マッシュルーム, しめじ, 干ししいたけ, 玉ねぎ, 人参, りんご, すいか	615 kcal 25.3 g
6 金	枝豆ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げの塩こぶあえ	0	牛乳, さば節(だし), 油揚げ, 豚肉, 塩こぶ	米, ごま, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも, ごま油	枝豆, しょうが, 玉ねぎ, 人参, いんげん, きゅうり, キャベツ, もやし, れんこん	568 kcal 21.5 g
9 月	麦いりごはん 豆あじの南蛮漬け 大根のおかかあえ レタスと卵のみそ汁	0	牛乳,豆あじ,厚揚げ,鶏肉, かつお節,さば節(だし),卵	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	赤ピーマン, ピーマン, 大根, きゅうり, 人参, 干ししいたけ, レタス	585 kcal 24.9 g
10 火	梅そぼろ丼 オクラのみそ汁 あじさいゼリー	0	牛乳, 鶏肉, さば節(だし), 豆腐, 油揚げ, 寒天, カルピス	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ. 玉ねぎ. エリンギ. 人参. れんこん, 梅干し, いんげん, 大根, オクラ. ぶどうジュース, アセロラジュース	603 kcal 22.2 g
11 水	ナン レンズ豆いりドライカレー じゃがいものカリカリサラダ 冷凍みかん	0	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, レンズ豆, ハム	ナン、油、小麦粉、バター、砂糖、オリーブオイル、じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	613 kcal 22.6 g
12 木	麦いりごはん たらの青のりあんかけ キャベツと人参のゆかりあえ ねりごまみそ汁	0	牛乳, たら, 青のり, 油揚げ, さば節(だし), 大豆, 豆腐	米, 麦, 砂糖, でん粉, ごま油, ねりごま	しょうが, 人参, キャベツ, ゆかり, 大根, えのきたけ, かぼちゃ, 小松菜	566 kcal 26.9 g
13 金	ちゃんぽん レバーとポテトの甘辛揚げ ピリ辛もやし	0	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, いか, えび, かまぽこ, 豆乳, 豚レバー	ラーメン, ごま油, 油, でん粉, マヨネーズ, じゃがいも, 砂糖, すりごま	しょうが, にんにく, 干ししいたけ, もやし, きゅうり, ホールコーン, 小松菜, 人参, 白菜	611 kcal 30.4 g
16 月	クッパ チャプチェ 黒糖きなこ蒸しケーキ	0	牛乳, 鶏ガラ, 卵, 豚肉, きなこ, 生クリーム	米, 麦, でん粉, ごま油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, 春雨, 黒砂糖, バター	しょうが, 人参, 大根, 干ししいたけ, ねぎ, 小松菜, にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, にら, 赤ピーマン	655 kcal 22.6 g
17 火	麦いりごはん さばの文化干し 小松菜のごまみそあえ いもだんご汁	0	牛乳, さば文化干し, 油揚げ, さば節(だし), わかめ	米. 麦. ごま油, 砂糖, ねりごま, ごま, 油, こんにゃく, でん粉, じゃがいも	小松菜, もやし, ごぼう, 人参, しめじ	626 kcal 23.2 g
18 水	ミートパン ひよこ豆と野菜のマリネ ABCスープ	0	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, 鶏ガラ, 鶏肉, ウィンナー	コッペパン,油,小麦粉,砂糖, オリーブオイル,じゃがいも, マカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, ピーマン, パプリカ, 大根, ホールコーン, きゅうり, れんこん	570 kcal 19.2 g
19 木	中華丼 キムチの卵スープ メロン	0	牛乳,鶏ガラ,豚肉,いか,えび, 鶏肉,豆腐,卵	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, たけのこ, きくらげ, 白菜, チンゲンサイ, 大根, もやし, 白菜キムチ, メロン	570 kcal 22.9 g
20 金	とうもろこしごはん ししゃもフライ 糸寒天のポン酢あえ じゃがいものみそ汁	0	牛乳, ししゃも, 寒天, 厚揚げ, さば節(だし)	米, 麦, 小麦粉, パン粉, ごま油, 油, 砂糖, じゃがいも	とうもろこし, 人参, もやし, きゅうり, キャベツ, レモン, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	577 kcal 23.6 g
23 月	焼きうどん たこぺったん ごまきゅうり さくらんぼ	0	牛乳,かつお節,豚肉,青のり,たこ,卵	油,うどん,小麦粉,砂糖,ごま, ごま油,すりごま	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, ねぎ, しょうが, きゅうり, にんにく, さくらんぼ	572 kcal 23.6 g
24 火	しょうがめし いわしの照り焼き すろっぽ 絹さやのみそ汁	0	牛乳, かつお節(だし), 鶏肉, いわし, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	米,油,砂糖,ごま油	新しょうが, 玉ねぎ, 葉ねぎ, しょうが, 人参, 大根, かぼちゃ, キャベツ, 絹さや	590 kcal 28.1 g
25 水	レモンシュガートースト チキンサラダ クルトンいりコーンクリームスープ	, 0	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏ガラ, 生クリーム	食パン, バター, グラニュー糖, 砂糖, 油, オリーブオイル, じゃがいも	レモン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、パプリカ、ほうれん草、 りんご、人参、ホールコーン、クリームコーン	617 kcal 18.9 g
26 木	高野めし コロッケ 白菜とわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁	0	牛乳,さば節(だし),高野豆腐, 鶏肉,わかめ,油揚げ	米, 麦, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, パン粉, でん粉, 小麦粉, ごま油	ごぼう, 人参, しょうが, 玉ねぎ, 大根, 白菜, えのきたけ, 冬瓜, 小松菜	570 kcal 21.2 g
27 金	麦いりごはん、のりの佃煮 ふくさ卵 豆豚汁 みかんゼリー	0	牛乳.のり,鶏肉,卵,豚肉, さば節(だし),大豆,豆腐	米, 麦, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま油, こんにゃく	玉ねぎ, 人参, 干ししいたけ, ごぼう, 大根, たけのこ, いんげん, 小松菜, みかん(缶), オレンジジュース	614 kcal 25.7 g
30 月	ガーリックライス パステウ カラフルピクルス レンズ豆のスープ	0	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, レンズ豆, 鶏肉, ウィンナー	米, 麦, オリーブオイル, でん粉, 油, ぎょうざの皮, 小麦粉, 砂糖, マカロニ	にんにく、パセリ、しょうが、セロリ、ねぎ、 玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、きゅうり、 パプリカ、大根、キャベツ、小松菜	667 kcal 23.4 g
\"/ .	 		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1	1