



## 令和7年度 6月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



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	その他	ねらい等
2月	ガーリックライス	○		米,オリーブ油	にんにく	水(米)×1.2,塩	イタリアの料理
	チキンカチャトーラ (鶏肉のトマト煮)		鶏肉,鳥がら	オリーブ油,三温糖,サラダ油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,赤ピーマン,黄ピーマン	赤ワイン,こしょう,水,ロリエ,トマトケチャップ,トマトピューレ,しょうゆ,塩,パジル	
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ,ちりめんじゃこ	三温糖,サラダ油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ		
3月	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	歯と口の健康週間
	鰯のごまみそ焼き		鰯(50g)	三温糖,白すりごま	しょうが	酒,白みそ,みりん,しょうゆ,水	
	チャーハウサイ 炒合菜		豚肉	サラダ油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら	しょうゆ,酒,塩	
	わかめと卵のスープ		鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
4月	白ごまきなこトースト	○	きな粉	食パン(50g),バター,砂糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま			カルシウムの多い食品やかみごたえのある食品を取り入れます
	チリコンカン		ベーコン,豚肉(挽肉),鳥がら,大豆	サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,オレガノ/パリカ,チリパワータートマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース	
	ツナサラダ		ツナ缶(水煮),干ひじき	三温糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
5月	玄米ごはん	○		米,玄米		水(米)×1.3	歯と口の健康週間
	ひじきとゆかりのふりかけ		干ひじき	三温糖,白いりごま		しょうゆ,みりん,ゆかり粉	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも(20g),青のり	油,小麦粉		水	
	豚肉とじゃがいものピリ辛煮		豚肉,削り節(だし)	ごま油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,干しこじたけ,たまねぎ,小松菜	酒,水,しょうゆ,塩,みりん,一味唐辛子	
6月	カレーうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,でん粉	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ねぎ,小松菜	だし汁,水,酒,塩,しょうゆ,みりん,カレー粉	入梅
	大豆とじゃがいものごまみそあえ		大豆	じゃがいも,油,でん粉,三温糖,白いりごま,白すりごま		水,赤みそ,白みそ,酒	
	果物(柑橘類)				金美果		
9月	麻婆高野豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,高野豆腐	米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しこじたけ,たけのこ(水煮),にら	水(米)×1.2,トウパンジャン,水,塩,しょうゆ,テンメンジャン,豆みそ,赤みそ,絞り酒	インのドネシア料理
	中華風ごまサラダ		くきわかめ(塩抜)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	だし汁,しょうゆ,酢	
	めかたまスープ		鳥がら,めかぶわかめ,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,えのきだけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
10月	丸パン	○		丸パン(50g)			入梅
	白いんげん豆のコロッケ		豚肉(挽肉),いんげん豆	サラダ油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	にんじん,たまねぎ	塩,こしょう,水,中濃ソース	
	ボイルキャベツ				キャベツ		
	ABCカレースープ		鳥がら,豚肉	ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶	水,ロリエ,酒,塩,こしょう,カレー粉,しょうゆ	
11月	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米	刻み梅	水(米)×1.2	入梅
	切干大根の卵焼き		豚肉(挽肉),鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,切干し大根	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	なすとみょうがのごまみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ	じゃがいも,白ねりごま	にんじん,えのきだけ,なす,みょうが,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
12月	ナシゴレン (インドネシア風チャーハン)	○	豚肉(挽肉),むきえび	サラダ油,米,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,ホールコーン缶	水(米)×1.2-調味料,酒,塩,ターイニックカレー-粒みりん,しょうゆ,こしょう,オイスターソース,ストーヴパンシソ	インのドネシア料理
	白身魚のピリ辛ソースかけ		すけとうたら(50g)	ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	塩,酒,しょうゆ,トウバンジャン	
	ソトアヤム(鶏肉のスープ)		鶏肉,鳥がら	サラダ油,マロニー,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	
13月	スパゲッティ シーフードトマトソース	○	鶏肉,むきえび,いか	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,ゼロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,パセリ	赤ワイン,白ワイン,塩,こしょう,ナメック,クローバー,オレガノ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース,赤みそ	入梅
	もやしのサラダ		くきわかめ(塩抜)	サラダ油,ごま油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(パインアップル)				パインアップル		

今月の給食目標 わたしの手 みんなのために よく洗う

- 手洗いをしっかりとしましょう。
- 清潔なハンカチを持ちましょう。



## 6月は「食育月間」です！

朝ごはんをきちんと食べること、なるべく家族そろって食べること、お子さんと一緒に買い物や料理をすることも「食育」の1つです。  
まずは食事に対して興味・関心をもつことから始めていきましょう。



# 令和7年度 6月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



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	その他	ねらい等
16 月	クファジューシー	○	豚ばら,糸切り昆布	米,もち米,サラダ油,三温糖,ごま油,白いりごま	万能ねぎ,干しこいたけ,にんじん,たけのこ(水煮)	水(米)×1.2-調味料,酒,しょうゆ,だし汁,塩	沖 料繩 理県 の
	ゴーヤチャンプルー		豚肉,鶏卵,かつお節	サラダ油,でん粉	しょうが,たまねぎ,もやし,にんじん,にがうり	しょうが,酒,塩,こしょう	
	アーサ汁		削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,豆腐,あおさ(素干し)		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,みりん,塩,酒,うすくち,しょうゆ,じょうゆ	
17 火	ジャージャー麺	○	豚肉(挽肉),鳥がら	サラダ油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しこいたけ,もやし,きゅうり	水,紹興酒,しょうゆ,塩,こしょう,赤みそトウバンジャン,テンメンジャン	
	じゃがいもと高野豆腐の甘辛揚げ		ちりめんじゃこ,高野豆腐(さい)の目)	油,じゃがいも,油,でん粉,三温糖,白いりごま		水,じょうゆ,みりん	
	果物(すいか)				すいか		
18 水	カラフル回鍋肉丼	○	豚肉	米,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	水(米)×1.2,紹興酒,じょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう,赤みそ,酒,テンメンジャン,トウバンジャン	キ 地 バ 場 ツ
	中華風コーンスープ		豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐	サラダ油,ごま油	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,じょうが,ホールコーン缶,クリーミュコーン(缶),小松菜	酒,水,塩,じょうゆ,こしょう	
	あじさいゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	ぶどうジュース	水,プリンカップ	
19 木	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)			ギ リ シ ヤ の
	ムサカ		豚肉(挽肉),大豆,調理用牛乳,豆乳,ピザ用チーズ	オリーブ油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,トマト缶,なす,バセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,オレガノ,グラタン皿	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
20 金	昆布ごはん	○	塩昆布,青のり	米,白いりごま		水(米)×1.2,うすくち,じょうゆ	
	かつおのあずま煮		かつお	でん粉,油,三温糖	じょうが,じょうが汁	じょうゆ,酒,水	
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉(挽肉),削り節(だし)	サラダ油,じゃがいも,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	酒,水,みりん,塩,じょうゆ	
23 月	和風キーマカレーライス	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,かつお節(粉)	米,サラダ油,水あめ,でん粉,ごま油	にんにく,じょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,トマト缶,万能ねぎ	水(米)×1.2,クミン(ホール),酒,アヒアン粉,ミンパワーソース,アヒアンダム,カツダモソバパウダー,ターメリックシナモン,マトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩,こしょう,赤みそ,ハリ珠磨	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	じょうゆ,酢,粉辛子	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
24 火	ごはん	○		米		水(米)×1.2	
	あじフライ		まあじ(40g)	小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油		塩,こしょう,酒,水,中濃ソース	
	梅ごま和え		くきわかめ(塩抜)	三温糖,ごま油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,梅干し	みりん,じょうゆ	
	モロヘイヤのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ,モロヘイヤ	水,白みそ,赤みそ	
25 水	チーズチリドック	○	ウィンナー,ピザ用チーズ	無塩コッペパン(50g) サラダ油,三温糖,でん粉	にんにく,じょうが,たまねぎ	トマトケチャップ,酒,トウバンジャン,水	
	野菜スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	ヨーグルト ～ブルーベリーのコンフィチュール～		ブレーンヨーグルト	粉砂糖,砂糖	ブルーベリー,レモン汁	水	
26 木	いわしの蒲焼丼	○	いわし	米,でん粉,油,三温糖	じょうが	水(米)×1.2,水,酒,みりん,じょうゆ	
	磯和え		かつお節,きざみのり		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	じょうゆ,だし汁	
	たまねぎとわかめのみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,白みそ,赤みそ	
27 金	パエリア	○	鶏肉,むきえび,いか	米,サラダ油,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,ピーマン	ターメリック,塩,水(米)×1.2-調味料,白ワイン,こしょう	スペ 理 ン の
	スパニッシュオムレツ		ロースハム,鶏卵	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	塩,こしょう,トマトケチャップ,赤ワイン	
	ソバ・テ・アホ (にんにくのスープ)		ベーコン,鳥がら,豚肉	オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう,じょうゆ,バセリ(乾)	
30 月	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉もも	米,サラダ油,でん粉,三温糖	じょうが,ごぼう,たまねぎ	水(米)×1.2,酒,じょうゆ,塩,みりん	夏 越 の 祓
	けんちん汁		削り節(だし),昆布(だし),豆腐,油揚げ,カットわかめ	ごま油,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	水,塩,じょうゆ	
	水無月			小麦粉,白玉粉,でん粉,グラニュー糖,甘納豆(あずき),サラダ油		水	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 21回

## 今月の行事食から…「夏越の祓（なごしのはらえ）」

6月30日は、「夏越の祓」です。この日は日本各地の神社に「茅の輪」という大きな輪が飾られ、これを八の字にくぐることで、半年間の穢れを落とし、残り半年の無病息災を祈願します。京都府ではこの行事に合わせて暑気払いを意味する氷をイメージした三角のういろうに、邪気を祓うあずきを乗せた「水無月」を食べる風習があります。給食では、6月30日に「水無月」を出す予定です。

6月は他にも、入梅や夏至など年中行事がありますので、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

◆今月の栄養価（中学年）  
エネルギー 590kcal  
たんぱく質 24.4g  
カルシウム 335mg  
食塩相当量 2.2g

