



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、バジル	
	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火	胚芽ごはん			米、胚芽米		水(米)×1.2	
	鯖のごまみそ焼き	○	鯖(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	
	チャーボウサイ炒め		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、ちやし、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、えのきたけ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ	
4水	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			歯と口の健康週間 カルシウムの多い食品やかみこ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、パプリカ、チリパウダー、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木	玄米ごはん			米、玄米		水(米)×1.3	
	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、干ししいたけ、たまねぎ、小松菜	酒、水、しょうゆ、塩、みりん、一味唐辛子	
6金	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、えのきたけ、ねぎ、小松菜	だし汁、水、塩、しょうゆ、みりん、カレー粉	
	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、干ししいたけ、たけのこ(水煮)、にら	水(米)×1.2、トウバンジャン、水、塩、しょうゆ、テンメンジャン、豆みそ、赤みそ、紹興酒	
	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、めかふわかめ、鶏卵	でん粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ	
10火	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、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ	
11水	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米	刻み梅	水(米)×1.2	
	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、えのきたけ、なす、みょうが、小松菜	水、白みそ、赤みそ	
12木	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、ターメリック、カレー粉、みりん、しょうゆ、こしょう、オースターソース、トウバンジャン	インドネシアの料理
	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金	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、セロリー、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、ナツメグ、クローブ、オレガノ、ドマック、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	
	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 みんなのためにも 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	クファージュシー		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,干ししいたけ,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	沖縄 縄 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	しょうゆ,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,しょうゆ	
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),干ししいたけ,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,しょうゆ,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,しょうゆ,オースターソース,塩,こしょう,赤みそ,酒,テンメンジャン,トウバンジャン	地 場 産 の キ ャ ベ ツ
	中華風コンスープ	○	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,しょうが,ホールコーン缶,クリームコーン(缶),小松菜	酒,水,塩,しょうゆ,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,パセリ	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,うすくちしょうゆ	
	かつおのあずま煮	○	かつお	でん粉,油,三温糖	しょうが,しょうが汁	しょうゆ,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,しょうゆ	
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,しょうが,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,水,カレー粉,クミンパウダー,コリアンダーパウダー,カルダモンパウダー,ターメリック,シスターズ,トマトケチャップ,スターソース,しょうゆ,塩,こしょう,赤みそ,パセリ	
	バランスサラダ	○	干ひじき,油揚げ	つきこんやく,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	しょうゆ,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(塩坂)	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,しょうゆ	
	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,しょうが,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〜		プレーンヨーグルト	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	しょうが	水(米)×1.2,水,酒,みりん,しょうゆ	
	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	しょうゆ,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	バエリア		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 イ ン の 料 理
	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	
	ソパ・デ・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,しょうゆ,パセリ(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	しょうが,ごぼう,たまねぎ	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,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,しょうゆ	
	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