



令和6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
3月	昆布ごはん		塩昆布	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	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	
4火	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,酒,塩,しょうゆ,みりん,カレー粉	
	バランスサラダ <small>6年生考案レシピ</small>	○	干ひじき,油揚げ	こんにやく,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	
	にんじんドーナツ		鶏卵	小麦粉,砂糖,油	にんじん	ベーキングパウダー	
5水	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	
	さわらのごまみそ焼き	○	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	
	<small>チャーシュー</small> 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,えのきたけ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
6木	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			
	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	
	ツナひじきサラダ		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	
7金	フレッシュトマトのハヤシライス		豚肉,鳥がら	米,サラダ油,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト	水(米)×1.2,赤ワイン,トマトピューレ,水,ロリエ,塩,ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ,みりん	
	彩り卵サラダ	○	鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	酢,塩,粉辛子	
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ		
10月	梅ごはん			米	刻み梅	水(米)×1.2	
	切干大根の卵焼き	○	鶏肉(挽肉),鶏卵	サラダ油,三温糖	切干大根,にんじん,たまねぎ	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	
11火	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,オイスターソース,トウバンジャン	
	白身魚のバーベキューソースがけ	○	ホキ	油,サラダ油,砂糖	たまねぎ,りんご,レモン汁	白ワイン,塩,こしょう,米粉,しょうゆ,みりん,酢,一味唐辛子	
	ソトアヤム(鶏肉のスープ)		鶏肉,鳥がら	サラダ油,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	
12水	チーズチリドック		ウィンナー(30g),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	
13木	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,オイスターソース,塩,こしょう,赤みそ,酒,チンメンジャン,トウバンジャン	
	中華風コンソープ	○	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(60cc)	
14金	ごはん			米		水(米)×1.2	
	あじフライ	○	まあじ(50g)	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		くさわかめ	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(茎葉)	水,白みそ,赤みそ	

歯と口の健康週間

ト地場ト産

入梅

インドネシア

梅雨の時季にやりました。

「梅雨」は一年中で一番ジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も神経をつかう時期です。食事の前には、手や指を十分に洗い、清潔なハンカチでよく指導演してまいります。ご家庭でも、この習慣が身に付くようご指導をお願いいたします。



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6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
17月	シーフードトマトソース スパゲッティ	○	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,ブツメグ,クローブ, オレガノ,トマトペースト, トマトピューレ,中濃 ソース,ウスターソース,赤 みそ	
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコー ン缶	酢,塩,粉辛子	
	果物（パインアップル）				パインアップル		
18火	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,かつおだし	
	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	
19水	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,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,酒,水, カレー粉,コリアンダー, カルダモン,ターメリック,シ ナモン,トマトペースト, ウスターソース,しょうゆ, 塩,こしょう,赤みそ,八丁味 噌	
	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（冷凍みかん）				冷凍みかん		
20木	ミルクパン			ミルクパン(50g)			ギ リ シ ャ の
	△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,トマトペースト, トマトピューレ,塩,こ しょう,オレガノ,グラタン 皿(260)	
	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	
21金	クファージュシー		豚ばら(脂身付),糸切り昆布	米,もち米,サラダ油,砂糖,ごま油, 白いりごま	干しいたけ,にんじん,たけのこ (水煮),万能ねぎ	水(米)×1.2,調味料,酒, しょうゆ,だし,塩	沖 縄 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)		えのきたけ,たまねぎ,ねぎ	水,みりん,塩,酒,すくち しょうゆ,しょうゆ	
24月	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,たまねぎ,にん じん,たけのこ(水煮),干しいた け,ねぎ,もやし,きゅうり	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう, 赤味噌,チンメンジャン ツパンジャン	
	じゃがいもとじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
	果物（すいか）				小玉すいか		
25火	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	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,しょうゆ,酢	
	かきたまスープ		鳥がら,沖縄もすく,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	
26水	丸パン			丸パン(50g)			キ ャ 地 場 産 ベ ッ
	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	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	カレースープ		鳥がら,豚肉		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	
27木	玄米ごはん			米,玄米		水(米+玄米)×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	
	ししゃもの利休焼き		ししゃも(20g)	小麦粉,白いりごま		水	
	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮		鶏肉,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,干しいたけ,たまねぎ, 小松菜	酒,水,しょうゆ,塩,みりん, 味噌,粉辛子	
28金	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉もも(薄切り)	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 20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水をイメージした三角のついうろに、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28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。

◆今月の栄養価（中学年）
 エネルギー 592kcal
 たんぱく質 24.5g
 カルシウム 339mg
 食塩相当量 2.2g