

令和7年6月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
2	月	牛乳	豆腐のうま煮丼	鶏肉、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、でん粉	しょうが、にんじん、はくさい、チンゲン菜
			焼きししゃも	ししゃも		
			わかめスープ	鶏肉、わかめ	白ごま	にんじん、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ、こまつな
3	火	牛乳	ツナおろしスパゲッティ	ツナ缶	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖	玉ねぎ、だいこん
			もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
			スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、さとう、バター	
4	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			ほっけの塩焼き	ほっけ		
			パリパリポテトのサラダ		じゃがいも、油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン
			白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ、大豆		えのきたけ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな
5	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	米、油、ごま油	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさいキムチ
			五目スープ	鶏肉、木綿豆腐	ごま油	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
			さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、でん粉、油、三温糖、黒ごま	
6	金	牛乳	わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま	
			肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、しらたき、三温糖	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ
			豆腐のすまし汁	鶏肉、木綿豆腐		えのきたけ、だいこん、にんじん、こまつな
			オレンジ			オレンジ
9	月	牛乳	チリビーンズライス	豚肉、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆	米、麦、油、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー
			根菜スープ	鶏肉		玉ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな
			パイナップル			パイナップル
10	火	牛乳	きな粉トースト	きな粉	食パン、バター、三温糖	
			小松菜サラダ	ツナ缶	白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり
			ホワイトチャウダー	鶏肉、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
11	水	牛乳	★入梅献立★			
			いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、小麦粉、でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
			野菜の梅おかか和え		三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねり梅
			だいこんのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ		えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ
12	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			お好み焼き風卵焼き	豚肉、たまご、あおのり	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			だし醤油のおひたし	かつお節	白ごま	こまつな、はくさい、もやし、にんじん
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、こまつな
13	金	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
			あじさいゼリー	粉寒天、カルピス	さとう	ぶどうジュース
14	土	牛乳	ご飯		米、麦	
			ハンバーグ トマトソースがけ	豚肉、木綿豆腐、豆乳、たまご	油、パン粉、三温糖、でん粉	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶
			粉ふきいも	あおのり	じゃがいも	
			キャベツスープ	鶏肉		えのきたけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
17	火	牛乳	マーボー豆腐丼	豚肉、みそ、木綿豆腐	米、麦、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ
			チンゲン菜スープ	鶏肉、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ、チンゲン菜
			サーターアンダギー	たまご	小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、黒ごま	
18	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			いかのケチャップあえ	いか	油、でん粉、さとう	しょうが
			春雨サラダ		緑豆はるさめ、白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
			卵スープ	鶏肉、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
19	木	牛乳	ツナコーントースト	ツナ缶、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、コーン
			ひじきのマリネ	ひじき	三温糖、油	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン
			カレーポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
20	金	牛乳	★食育の日献立★静岡県献立★			
			桜えびのかき揚げ丼	大豆、いか、さくらえび、たまご	米、麦、油、さつまいも、小麦粉、三温	にんじん、玉ねぎ
			もやしとにらのナムル		白すりごま、ごま油、三温糖	にんじん、にら、もやし
			黒はんぺんのみそ汁	木綿豆腐、黒はんぺん、みそ		だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ
23	月	牛乳	五目うどん	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、だいこん、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな
			きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
			ちくわのサラダ	焼きちくわ	白ごま、ごま油、三温糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
24	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			鮭のバター醤油焼き	鮭	バター	
			じゃがいものきんぴら炒め	豚肉	油、つきこんにゃく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう
25	水	牛乳	なすのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ		えのきたけ、にんじん、なす、ねぎ
			イタリアンサンド	鶏肉、ピザチーズ	マーガリンパン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
			マスタードサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ
26	木	牛乳	カレースープ	鶏肉、牛乳	じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
			中華丼	豚肉、いか、えび	米、麦、油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
27	金	牛乳	さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
			ご飯		米、麦	
			かぼじゃがコロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ
			切り干し大根のサラダ		白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根
30	月	牛乳	小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ		えのきたけ、だいこん、にんじん、こまつな
			ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			コーンサラダ		油、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、玉ねぎ
			オレンジ			オレンジ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。