

令和8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
1	月	小松菜そぼろご飯	鶏肉	米、麦、さとう	しょうが、ごまつな
		焼きししゃも	ししゃも		
		じゃがいものきんぴら炒め		油、こんにゃく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、ごぼう
2	火	豚汁	豚肉、木綿豆腐、みそ		にんじん、玉ねぎ、だいごん、ごぼう、ねぎ
		あんかけ焼きそば	豚肉、いか	中華麺、ごま油、油、でん粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、もやし、干しいたけ、たけのこ、チンゲン菜
		青梗菜スープ		ごま油	にんじん、えのきたけ、ねぎ、チンゲン菜
3	水	さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
		親子丼	鶏肉、たまご	米、麦、さとう	玉ねぎ、にんじん
		田舎汁	油揚げ	こんにゃく、でん粉	にんじん、だいごん、ごぼう、しいたけ、ねぎ
4	木	バナナ			バナナ
		ご飯		米、麦	
		タラのチーズ焼き	タラ、粉チーズ	小麦粉、パン粉、油	
5	金	大豆と小魚のみつ絡め	大豆、煮干し	油、三温糖、水あめ	
		かぶのみそ汁	木綿豆腐、みそ		えのきたけ、にんじん、かぶ、ねぎ
		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
6	土	粉ふきいも	あおのり	じゃがいも	
		キャベツスープ	鶏肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ごまつな
		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
9	火	海藻サラダ	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
		フルーツポンチ			りんご缶、パイナップル缶、黄桃缶
		ご飯		米、麦	
10	水	酢鶏	鶏肉	でん粉、油、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ
		卵スープ	木綿豆腐、たまご、わかめ	でん粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ
		照り焼きピザトースト	鶏肉、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ、油、でん粉、三温糖	玉ねぎ、コーン
11	木	小松菜サラダ		油、三温糖、白ごま	ごまつな、キャベツ、きゅうり
		クリームシチュー	鶏肉、大豆、ひよこ豆、豆乳、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
		オレンジ			オレンジ
12	金	★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	ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねり梅
15	月	だいごんのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ		にんじん、だいごん、ねぎ
		小松菜チャーハン	たまご、しらす干し	米、麦、油、ごま油	ねぎ、干しいたけ、にんじん、ごまつな
		ジャンボしゅうまい	豚肉	三温糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮	しょうが、キャベツ、干しいたけ
16	火	きびなごのカレー揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
		春雨スープ	鶏肉、木綿豆腐	緑豆はるさめ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごまつな
		ご飯		米、麦	
17	水	鮭の西京焼き	鮭、みそ	三温糖	
		小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	ごまつな、はくさい、にんじん
		さつま汁	鶏肉、みそ	こんにゃく、さつまいも	だいごん、にんじん、ねぎ
18	木	ご飯		米、麦	
		いかのチリソースがけ	いか	油、でん粉、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
		春雨サラダ		緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
19	金	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	キャベツ、もやし、ねぎ、ごまつな
		河内晩柑			河内晩柑
		豚肉と豆腐のすき焼き煮	木綿豆腐、豚肉	三温糖、油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ごまつな、ねぎ
20	土	白菜のみそ汁	油揚げ、みそ、大豆		だいごん、えのきたけ、にんじん、はくさい
		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	だいごん、きゅうり、にんじん、コーン
21	日	カレーポトフ		じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		ミルクプリン	アガー、加糖練乳、牛乳		パイナップル缶、黄桃缶、いちごソース
		★食育の日献立★静岡県献立★			
22	月	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、三温糖	にんじん、玉ねぎ
		五色和え		油、三温糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン
		おざく	木綿豆腐	こんにゃく、さといも、三温糖	だいごん、にんじん
23	火	ご飯		米、麦	
		魚のかりんとうがらめ	もうかざめ	小麦粉、でん粉、油、さとう	しょうが
		小松菜とささみのマヨ和え	鶏肉	マヨネーズ、白ごま	ごまつな、にんじん、だいごん
24	水	けんちん汁	木綿豆腐	こんにゃく	だいごん、にんじん、干しいたけ
		わかめご飯	わかめ	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
25	木	小松菜のごま和え	みそ	白ごま、三温糖、ねりごま	ごまつな、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	にんじん、玉ねぎ
		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、マッシュルーム缶、ピーマン
26	金	マスタードサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、枝豆
		ミネストローネ	ベーコン、ひよこ豆	油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
		バナナ			バナナ
27	土	ご飯		米、麦	
		ごまじゃこふりかけ	かつお節、しらす干し	三温糖、白ごま	
		家常豆腐	生揚げ、豚肉、みそ	油、こんにゃく、三温糖	しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ねぎ
28	日	中華スープ	鶏肉	ごま油	にんじん、えのきたけ、もやし、はくさい、ねぎ、ごまつな
		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、だいごん
		バリバリポトトのサラダ		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
29	月	あじさいゼリー	アガー、粉寒天、カルピス	さとう	りんごジュース、ぶどうジュース
		ココア揚げパン		コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖、ココア	
		きのこのサラダ		三温糖	ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ
30	火	カレー豆乳スープ	鶏肉、大豆、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
		オレンジ			オレンジ
		ご飯		米、麦	
31	水	おかかふりかけ	かつお節、のり	三温糖、白ごま	
		魚のから揚げごまみそがけ	めばる、みそ	でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
		和風サラダ		ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ
32	木	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、みそ		だいごん、にんじん、ねぎ