

6月給食献立表

令和7年度

日曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ		
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)							
2月		振替休業日										
3月	火	運動会予備日	四川風小松菜ジャージャーめん じゃがいものハニーサラダ 果物(すいか)			牛乳	サラダ油、蒸し中華めん、三温糖、 でん粉、白ごま、ごま油、じゃがいも、油はちみつ	飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、赤みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、小玉スイカ	「ジャージャーめん」は中華めんに肉みそをかけて食べる料理です。今回は江戸川区産の小松菜をたっぷり使って作ります。		
4月	水		豚キムチ丼 酸辣湯 もやしとわかめのナムル			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、でん粉、綠豆はるさめ	飲用牛乳、粉寒天、豚こま、赤みそ、鶏こま、木綿豆腐、たまご、生ワカメ	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎはくさいキムチ、こまつな、干し椎茸、だけのこ、ねぎ、きゅうり、レモン(汁)	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材で歯を丈夫にしていきましょう!		
5月	木	(～6月) 木 の 4 5 の 6健 康 1週 0間	きんびらトースト バンズラスク 豆乳コーンチャウダー ツナときのこのサラダ 果物(冷凍みかん)			牛乳	無塩食パン、ごま油、しらたき、三温糖、サラダ油、さとう、じゃがいも、バター、米粉、白すりごま、白ごま	飲用牛乳、ペーコン、豆乳、ピザチーズ、鶏こま、レンズまめ、生クリーム(乳)、まぐろ缶詰	ごぼう、にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、ほんしめじえのきだけ、もやし、冷凍みかん	甘辛く炒めたきんぴらとチーズ、パンとの相性がマッチしています。ごぼうはよくかんで食べるので歯やあごが丈夫になります。		
6月	金		ひじきご飯 ししゃもの石垣フライ ごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、小麦粉、乾パン粉、白ごま、黒ごま、油、白すりごま、ごま油、じゃがいも、でん粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、大豆、ししゃも、あおのり、白みそ	ごぼう、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、クリンビース	しじゃもは丸ごと食べることができます、カルシウムをしっかりとることができます。ごまや青のりの衣が石垣のように見えることから「石垣」についています。		
9月	月		鶏肉と大豆のピラフ 小松菜のキッシュ風 ABCスープ			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	飲用牛乳、鶏こま、ウィンナー、大豆、しらす干したまご、生クリーム(乳)、ダイスチーズ、レンズまめ	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、こまつな、セロリー、しょうが、キャベツ	大豆はカルシウムを豊富に含み、骨の健康の維持に役立ちます。給食で登場することが多いですが、給食以外でも積極的にとってほしい食材です。		
10月	火	入梅	いわしのかば焼きご飯 小松菜とわかめのごま酢和え 梅ゼリー入りフルーツポンチ			牛乳	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白すりごま、白ごま、さとう	飲用牛乳、粉寒天、まいわし、生ワカメ	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、梅ゼリー、黄桃缶、ナタデココ、みかん缶	「入梅」は暦の上での梅雨入りをいいます。梅雨時のいわしは「入梅いわし」とよばれ、脂がり絶品な味わいであります！		
11月	水		定期考査 1日目									
12月	木		定期考査 2日目									
13月	金	定期考査 3日目	親子丼 沢煮椀 あじさいゼリー			牛乳	精白米、押麦、サラダ油三温糖、でん粉、さとう	飲用牛乳、鶏こま、冷凍豆腐、たまご、豚せん切り、油揚げ、粉寒天、調理用牛乳、カルビス	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、切りみつば、ごぼう、たいてこん、えのきだけ、もやし、干し椎茸、こまつな、ぶどうジュース、レモン(汁)、ナタデココ	梅雨の季節の花といえば「あじさい」です。この日はあじさいをイメージしたゼリーを作ります。		
16月	月	沖縄県 献立	クアジューーー にんじんしりしりサラダ イナムドゥチ サーター・アンダギー			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、板こんにゃく、小麦粉、さとう、黒砂糖、油	飲用牛乳、豚こま、豚ばら、細切りこんぶ、まぐろ缶詰、かまぼこ(卵無)、生揚げ、白みそ、たまご、調製豆乳	しょうがにんじん、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、ホールコーン、だいこん、こまつな	6月23日は沖縄慰霊の日になります。今回は沖縄料理4品を作ります。「サーター・アンダギー」も給食室で手作りをします。		
17月	火		ココアトースト ハニートースト レンズ豆のシチュー ツナのアーモンドサラダ			牛乳	胚芽食パン、マーガリン、グラニュー糖、食パン、バター、さとう、サラダ油、じゃがいも、三温糖、米粉、食パン、アーモンド、ごま油	飲用牛乳、豚こま、レンズまめ、大豆、まぐろ缶詰	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、こまつな、キャベツ	ココア味とバニラ風味のトーストの二種類を作ります。給食室で一枚ずつ焼り、焼き上がり後にカットしています。		
18月	水		じゃこわかめご飯 さばの塩こうじ焼き 夏野菜の揚げひたし 鶏肉と豆腐のすまし汁			牛乳	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、じゃがいも、油、三温糖	飲用牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、サバ、鶏こま、木綿豆腐	なす、西洋かぼちゃ、えのきだけ、ねぎ、こまつな	「揚げひたし」は揚げた食材を調味料に漬けて味をしみこませる料理です。今回は夏が旬のかぼちゃ、なすを使います。		
19月	木	食育の日 世界の料理 スペイン	パエリ亞 海藻サラダ バスク風チーズケーキ			牛乳	精白米、粒麦、バター、サラダ油、でん粉、白ごま、三温糖、さとう、小麦粉	飲用牛乳、鶏こま、むきえび、あさりいか、生ワカメ、赤とうかのり、クリームチーズ、たまご、生クリーム(乳)	にんにく、玉ねぎ、赤バブリカ、黄バブリカ、グリンビース、レモン(汁)、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ホールコーン	スペイン料理の「パエリ亞」と「バスク風チーズケーキ」を作ります。高温で焼上げることで表面は黒く焼けるのが「バスク風」です。		
20月	金	夏至 献立	冷やし肉みそうどん たこべったん 果物(すいか)			牛乳	冷凍うどん、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、小麦粉、油	飲用牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、米みそ、赤みそ、豆みそ、まだご、たまご、調理用牛乳、おかか	にんじんきゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ホールコーン、ねぎ、キャベツ、すいか	夏至は1年で最も暑の時間が長くなる日のことで、関西ではたこを食べる風習があります。たこべったんは大田区の給食で有名な料理です。		
23月	月		高野豆腐のそぼろ丼 ひじきの中華風サラダ 豆腐とわかめのみぞ汁			牛乳	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、冷凍豆腐、赤みそ、ひじき、ボンレスハム、せん切り、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、生ワカメ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、ホールコーン、だいこん	「高野豆腐」は日本の伝統食で、たんぱく質、鉄分、食物繊維などの栄養が豊富です。		
24月	火	旬の魚	ご飯 あじフライ マカロニサラダ 厚揚げと小松菜のみぞ汁			牛乳	精白米、米粉、でん粉、乾パン粉、生パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、三温糖	飲用牛乳、粉寒天、まあじ、まぐろ缶詰、生揚げ、白みそ、赤みそ	にんじんきゅうり、ホールコーン、こまつな、玉ねぎ、レモン(果汁)、生、だいこん、キャベツ	「あじ」は初夏から8月にかけて旬をむかえる魚です。「味がいいから」というのが「鰯」の由来とされています。		
25月	水		チキンライス チーズサラダ オレンジケーキ			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、小麦粉、無塩バター、さとう	飲用牛乳、鶏こま、ダイスチーズ、まぐろ缶詰、たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンビース、キャベツ、こまつな、トマトレモン(果汁)、生、オレンジソーティング濃縮還元ペースト	「オレンジケーキ」はオレンジジュースを使って作るケーキです。焼き上がりはオレンジのさわやかな香りが残ります。		
26月	木		にんじんごまご飯 鮭の照り焼き 系糸寒天の和風サラダ 鶏つくねと焼きなすのみぞ汁			牛乳	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉、じゃがいも	飲用牛乳、サケ、油揚げ、糸寒天、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、玉ねぎ、なす、オレンジ	にんじんにはβ-カロテンという栄養があり、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。油を使った料理は、よりその栄養の吸収がよくなります。		
27月	金	手作り パン♪	ハムチーズのトマトフレッド ツナとじゃがいものサラダ 米粉のクリームスープ 果物(さくらんぼ)			牛乳	強力粉、さとう、サラダ油、じゃがいも、白ごま、サラダ油、三温糖、米粉、バター	飲用牛乳、ブレスハム、ダイスチーズ、まぐろ缶詰、雞こま、レンズまめ、脱脂粉乳、豆乳、調理用牛乳、生クリーム(乳)	トト(牛・ジュース・塩無添加)、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、トマトレモン(果汁)、生、かぶ、パセリ、さくらんぼ	月に一度の手作りパンの日です。今回は水の代わりにトマトジュースを使ったパンを作ります。		
30月	月		豆腐のうま煮丼 かつおのごまがらめ 小松菜とじゃこのり和え			牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、でん粉、じゃがいも、油、白すりごま、三温糖	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、焼きのり	にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	かつおはたんぱく質のほかに、良質な脂や鉄分が豊富です。成長期は鉄分が不足しがちなので、日頃から意識して摂りましょう！		

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
6月 平均野菜使用量

