



# 6月給食献立表



令和7年度

| 日  | 曜日 | 行事<br>&<br>風習                                 | 献立   |           |        |        | 牛乳 | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる  | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 緑の仲間<br>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  | 火  | 運動会<br>予備日                                    | 四川風小松菜ジャーチャーめん<br>じゃがいものハニーサラダ<br>果物 (すいか)             |           |        |        |    | サラダ油、蒸し中華めん、三温糖、<br>でん粉、白ごま、ごま油、じゃがい<br>も、油、はちみつ                           | 飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、赤み<br>そ   | にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、<br>ごまつな、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、小玉スイカ                                  | 「ジャーチャーめん」は中華め<br>んに肉みそをかけて食べる料理<br>です。今回は江戸川区産の小松<br>菜をたっぷり使って作ります。               |
|    |    |   | 712  | 25.8      | 28.2   | 2.5    |    |  |   |  |  |
| 4  | 水  | (6歯<br>／と<br>4口<br>／の<br>6健<br>／康<br>1週<br>間) | 豚キムチ丼 酸辣湯<br>もやしとわかめのナムル                               |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ご<br>ま油、白ごま、でん粉、緑豆はるさ<br>め                                 | 飲用牛乳、粉寒天、豚こま、赤みそ、<br>鶏こま、木綿豆腐、たまご、生ワカ<br>メ                            | しょうが、にんにく、にんじん、玉<br>ねぎ、もやし、ねぎ、はくさいキム<br>チ、ごまつな、干し椎茸、たけの<br>こ、ねぎ、きゅうり、レモン<br>(汁)      | 6月4日～10日は「歯と口の健<br>康週間」です。かみごたえのあ<br>る食材やカルシウムが豊富な食<br>材で歯を丈夫にしていましょ<br>う！         |
|    |    |   | 733  | 31.3      | 22.8   | 2.8    |    |  |   |  |  |
| 5  | 木  |   | きんぴらトースト パン耳ラスク<br>豆乳コーンチャウダー ツナときのこのサラダ<br>果物 (冷凍みかん) |           |        |        |    | 無塩食パン、ごま油、しらたき、三<br>温糖、サラダ油、さとう、じゃがい<br>も、バター、米粉、白すりこごま、白ご<br>ま            | 飲用牛乳、ベーコン、豆乳、ピザ<br>チーズ、鶏こま、レンズまめ、生ク<br>リーム(乳)、まぐろ缶詰                   | ごぼう、にんじん、にんにく、玉<br>ねぎ、マッシュルーム、ホールコー<br>ン、クリームコーン、ごまつな、ほ<br>んしめじ、えのきだけ、もやし、冷<br>凍みかん  | 甘辛く炒めたきんぴらとチー<br>ーズ、パンとの相性がマッチして<br>います。ごぼうはよくかんで食<br>べるので歯やあごが丈夫になり<br>ます。        |
|    |    |   | 782  | 33.8      | 34.1   | 2.5    |    |  |   |  |  |
| 6  | 金  |   | ひじきご飯 ししゃもの石垣フライ<br>ごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮                   |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、小<br>麦粉、乾パン粉、白ごま、黒ごま、油、<br>白すりこごま、ごま油、じゃがいも、<br>でん粉        | 飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、<br>大豆、ししゃも、あおりの、白み<br>そ                            | ごぼう、にんじん、もやし、キャ<br>ベツ、ごまつな、干し椎茸、玉ねぎ、<br>たけのこ、グリーンピース                                 | ししゃもは丸ごと食べることがで<br>きます。ごまや青のりの衣が石垣<br>のように見えることから「石垣」<br>とついています。                  |
|    |    |   | 810  | 34.9      | 31.0   | 2.8    |    |  |   |  |  |
| 9  | 月  |   | 鶏肉と大豆のピラフ<br>小松菜のキッシュ風 ABCスープ                          |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、じゃがい<br>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<br>豆、しらす干し、たまご、生クリ<br>ーム(乳)、ダイスチーズ、レンズまめ             | 玉ねぎ、にんじん、ホーロー、ピーマ<br>ン、ごまつな、セロリ、しょうが、<br>キャベツ  | 大豆はカルシウムを豊富に含み、骨<br>の健康の維持に役立ちます。給食<br>で登場することが多いですが、給食<br>以外でも積極的にとってほしい食材で<br>す。 |
|    |    |   | 785  | 34.7      | 28.6   | 2.7    |    |  |   |  |  |
| 10 | 火  | 入梅<br>献立                                      | いわしのかば焼きご飯<br>小松菜とわかめのごま酢和え<br>梅ゼリー入りフルーツポンチ           |           |        |        |    | 精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白<br>すりこごま、白ごま、さとう  | 飲用牛乳、粉寒天、まいわし、生ワ<br>カメ  | ごまつな、キャベツ、もやし、にん<br>じん、梅、ジュース、黄桃缶、ナタデ<br>コ、みかん缶                                      | 「入梅」は暦の上での梅雨入り<br>をいいます。梅雨時のいわしは<br>「入梅いわし」とよばれ、脂が<br>のり絶品な味わいです！                  |
|    |    |   | 736  | 24.3      | 18.9   | 1.5    |    |  |   |  |  |
| 11 | 水  |   | 定期考査 1日目   |           |        |        |    |  |   |  |  |
| 12 | 木  |   | 定期考査 2日目   |           |        |        |    |  |   |  |  |
| 13 | 金  | 定期考査<br>3日目                                   | 親子丼 沢煮焼<br>あじさいゼリー                                     |           |        |        |    | 精白米、押麦、サラダ油、三温糖、で<br>ん粉、さとう  | 飲用牛乳、鶏こま、凍り豆腐、たま<br>ご、豚せん切り、油揚げ、粉寒天、調<br>理用牛乳、カルピス                    | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、切りみつ<br>ば、ごぼう、だいこん、えのきだけ、<br>もやし、干し椎茸、ごまつな、ぶ<br>どうジュース、レモン (汁)、ナタ<br>デココ | 梅雨の季節の花といえば「あじ<br>さい」です。この日はあじさい<br>をイメージしたゼリーを作ります。                               |
|    |    |   | 761  | 36.0      | 22.8   | 2.7    |    |  |   |  |  |
| 16 | 月  | 沖縄県<br>献立                                     | クアジューシー にんじんしりしりサラダ<br>イナムドゥチ サーターアンダギー                |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、板<br>こんにゃく、小麦粉、さとう、黒砂<br>糖、油                               | 飲用牛乳、豚こま、豚ばら、細切り<br>こんにゃく、まぐろ缶詰、かまぼ<br>こ(卵無)、生揚げ、白みそ、たまご、<br>調製豆乳     | しょうが、にんじん、干し椎茸、さ<br>やいんげん、玉ねぎ、ホーロー、だい<br>こん、ごまつな                                     | 6月23日は沖縄慰霊の日になり<br>ます。今回は沖縄料理4品を作<br>ります。「サーターアン<br>ダギー」も給食室で手作りをしま<br>す。          |
|    |    |   | 755  | 26.4      | 29.4   | 2.9    |    |  |   |  |  |
| 17 | 火  |   | ココアトースト パニラトースト<br>レンズ豆のシチュー ツナのアーモンドサラダ               |           |        |        |    | 胚芽食パン、マーガリン、グラ<br>ニュー糖、食パン、バター、さとう、<br>サラダ油、じゃがいも、三温糖、米<br>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<br>豆、まぐろ缶詰   | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん<br>じん、トマト缶、ごまつな、キャ<br>ベツ  | ココア味とパニラ風味のトース<br>トの二種類を作ります。給食室<br>で一枚ずつめり、焼き上がり後<br>にカットしています。                   |
|    |    |   | 727  | 30.8      | 32.1   | 2.9    |    |  |   |  |  |
| 18 | 水  |   | じゃこわかめご飯 さばの塩こうじ焼き<br>夏野菜の揚げひたし 鶏肉と豆腐のすまし汁             |           |        |        |    | 精白米、粒麦、白ごま、でん粉、じゃ<br>がいも、油、三温糖   | 飲用牛乳、炊き込みわかめ、ちり<br>めんじゃこ、サバ、鶏こま、木綿<br>豆腐                              | なす、西洋かぼちゃ、えのきだけ、<br>ねぎ、ごまつな  | 「揚げひたし」は揚げた食材を<br>調味料に漬けて味をしみこませ<br>る料理です。今回は夏が旬のか<br>ぼちゃ、なすを使います。                 |
|    |    |   | 752  | 35.4      | 26.6   | 3.2    |    |  |   |  |  |
| 19 | 木  | 食育の日<br>世界の料<br>理<br>スペイン                     | パエリア 海藻サラダ<br>バスク風チーズケーキ                               |           |        |        |    | 精白米、粒麦、バター、サラダ油、で<br>ん粉、白ごま、三温糖、さとう、小麦<br>粉                                | 飲用牛乳、鶏こま、むきえび、あさ<br>り、いか、生ワカメ、赤とさかのり、<br>クリームチーズ、たまご、生ク<br>リーム(乳)     | にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、黄<br>パプリカ、グリーンピース、レモン<br>(汁)、キャベツ、きゅうり、にん<br>じん、ごまつな、ホールコーン           | スペイン料理の「パエリア」と<br>「バスク風チーズケーキ」を作<br>ります。高温で焼き上げること<br>で表面は黒く焼けるのが「バスク<br>風」です。     |
|    |    |   | 756  | 24.8      | 37.0   | 1.7    |    |  |   |  |  |
| 20 | 金  | 夏至<br>献立                                      | 冷やし肉みそうどん<br>たこべったん 果物 (すいか)                           |           |        |        |    | 冷凍うどん、サラダ油、三温糖、で<br>ん粉、ごま油、小麦粉、油   | 飲用牛乳、鶏ひき肉、レンズま<br>め、みそ、赤みそ、豆みそ、まだ<br>こ、たまご、調理用牛乳、おかか                  | にんじん、きゅうり、にんにく、<br>しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し<br>椎茸、ホーロー、ねぎ、キャベツ、す<br>いか                       | 夏至は1年で最も昼の時間が長<br>くなる日のごとで、関西ではた<br>こを食べる風習があります。た<br>こべったんは大田区の給食で<br>有名な料理です。    |
|    |    |   | 737  | 30.2      | 21.6   | 2.2    |    |  |   |  |  |
| 23 | 月  |   | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ひじきの中華風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁                     |           |        |        |    | 精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サ<br>ラダ油、じゃがいも  | 飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、凍り<br>豆腐、赤みそ、ひじき、ボンレスハ<br>ム、せん切り、油揚げ、絹ごし豆<br>腐、白みそ、生ワカメ | しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけ<br>のこ、干し椎茸、ごまつな、キャ<br>ベツ、ホールコーン、だいこん                                | 「高野豆腐」は日本の伝統食<br>で、たんぱく質、鉄分、食物繊<br>維などの栄養が豊富です。                                    |
|    |    |   | 743  | 32.7      | 23.6   | 2.8    |    |  |   |  |  |
| 24 | 火  | 旬の魚   | ご飯 あじフライ<br>マカロニサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁                        |           |        |        |    | 精白米、米粉、でん粉、乾パン粉、生<br>パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ<br>(卵無)、サラダ油、三温糖                     | 飲用牛乳、粉寒天、まあじ、まぐろ<br>缶詰、生揚げ、白みそ、赤みそ                                    | にんじん、きゅうり、ホールコー<br>ン、ごまつな、玉ねぎ、レモン(果<br>汁、生)、だいこん、キャベツ                                | 「あじ」は初夏から8月にかけて<br>旬をむかえる魚です。「味が<br>いいから」というのが「鰯」の<br>由来とされています。                   |
|    |    |   | 747  | 32.2      | 25.0   | 2.5    |    |  |   |  |  |
| 25 | 水  |   | チキンライス チーズサラダ<br>オレンジケーキ                               |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、小<br>麦粉、無塩バター、さとう  | 飲用牛乳、鶏こま、ダイスチーズ、<br>まぐろ缶詰、たまご   | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルー<br>ム、グリーンピース、キャベツ、ご<br>まつな、トマト、レモン(果汁、生)、<br>バニラエッセンス、濃縮還元ジュ<br>ース   | 「オレンジケーキ」はオレンジ<br>ジュースを使って作るケーキで<br>す。焼き上がりはオレンジのさ<br>わやかな香りが残ります。                 |
|    |    |   | 714  | 24.5      | 21.6   | 2.1    |    |  |   |  |  |
| 26 | 木  |   | にんじんごまご飯<br>鮭の照り焼き 糸寒天の和風サラダ<br>鶏つくねと焼きなすのみそ汁          |           |        |        |    | 精白米、粒麦、ごま油、白ごま、三温<br>糖、でん粉、じゃがいも   | 飲用牛乳、サケ、油揚げ、糸寒天、<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、赤み<br>そ                             | にんじん、しょうが、きゅうり、<br>キャベツ、ごまつな、もやし、玉<br>ねぎ、なす、オレンジ                                     | にんじんにはβ-カロテンという<br>栄養があり、皮膚や粘膜の健康<br>維持に役立ちます。油を使った<br>料理は、よりその栄養の吸収が<br>よくなります。   |
|    |    |   | 746  | 34.3      | 25.1   | 3.0    |    |  |   |  |  |
| 27 | 金  | 手作り<br>パンの日                                   | ハムチーズのトマトブレッド<br>ツナとじゃがいものサラダ<br>米粉のクリームスープ 果物 (さくらんぼ) |           |        |        |    | 強力粉、さとう、サラダ油、じゃがい<br>も、白ごま、サラダ油、三温糖、米<br>粉、バター                             | 飲用牛乳、プレスハム、ダイス<br>チーズ、まぐろ缶詰、鶏こま、レン<br>ズまめ、脱脂粉乳、豆乳、調理用牛<br>乳、生クリーム(乳)  | トマト(缶・ジュース、塩無添加)、キャ<br>ベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、<br>しょうが、玉ねぎ、マッシュルー<br>ム、かぶ、パセリ、さくらんぼ       | 月に一度の手作りパンの日で<br>す。今回は水の代わりにトマト<br>ジュースを使ったパンを作ります。                                |
|    |    |   | 728  | 30.2      | 28.7   | 2.4    |    |  |   |  |  |
| 30 | 月  |   | 豆腐のうま煮丼<br>かつおのごまがらめ<br>小松菜とじゃこのりねえ                    |           |        |        |    | 精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、で<br>ん粉、じゃがいも、油、白すりこごま、<br>三温糖                             | 飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、木<br>綿豆腐、ちりめんじゃこ、焼きの<br>り                              | にんじん、干し椎茸、はくさい、ね<br>ぎ、ごまつな、しょうが、にんにく、<br>キャベツ、もやし                                    | かつおはたんぱく質のほか、<br>良質な脂や鉄分が豊富です。成<br>長期は鉄分が不足しがちな<br>で、日頃から意識して摂りま<br>しょう！           |
|    |    |   | 758  | 40.2      | 19.3   | 2.2    |    |  |   |  |  |

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。

6月の給食栄養目標 ・衛生に気を付けよう ・衛生的な食事の環境を整えよう

～ 毎日350gの野菜を食べよう ～  
6月 平均野菜使用量

118g