



# 令和8年度 6月 給食献立表



江東区立豊洲西小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだ(ち・にく・ほね)を つくるものになる	きのなかま エネルギー(ねつやちから) のものになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	チキンカレーライス	○	キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	こめ・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・さとう	にんにく・しょうが・しめじ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん・おうとう・パイ	723 kcal 21.6 g 24.5 g 2.0 g
3水	ごもくチャーハン	○	あおなのちゅうかあえ はるさめスープ あじさいかんでん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・たまご・とりにく・かんでん・カルピス	こめ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・はるさめ	にんじん・たけのこ・ねぎ・しいたけ・こまつな・もやし・ぶどうジュース・アセロラジュース	603 kcal 22.0 g 19.3 g 2.3 g
4木	はとくちのけんこうしゅうかん(6/4-10)  ごはん	○	だいずとごきかなのカリカリ いかのてりやき カレーきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう・だいず・いか・かえりいわし・ぶたにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・ごま・こんにやく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・こまつな	631 kcal 28.9 g 21.3 g 2.3 g
5金	かいこうきねんび  おせきはん	○	とりてんぷら わかめときゅうりの ごまじょうゆ おいわいすましじる こだますいか	ぎゅうにゅう・あずき・とりにく・わかめ・おかか・とうふ・なると	こめ・あぶら・こむぎこ・こめこ・さとう・ごま・かたくりこ	しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・はくさい・こだますいか	647 kcal 26.0 g 23.3 g 2.0 g
8月	おきなわのりょうり  タコライス	○	もずくとたまごのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・とりにく・たまご・もずく	こめ・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・ピーマン・キャベツ・トマト・ねぎ・みしょうかん	619 kcal 26.5 g 20.7 g 2.2 g
9火	ごはん	○	メルルーサのあずまに こまつなのごまあえ じゃがいもと なまあげのもの	ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・ぶたにく・なまあげ	こめ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま・じゃがいも・こんにやく	しょうが・はくさい・こまつな・にんじん・たまねぎ・しいたけ	637 kcal 26.5 g 20.6 g 1.7 g
10水	ツナマヨネーズトースト	○	とうにゅう クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・ぶたにく・とうにゅう・ロースハム	しよくパン・マヨネーズ・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こめこ・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり	605 kcal 24.5 g 31.1 g 2.8 g
11木	2ねんせいえだまめのさやもぎ  ごはん	○	ジャージャンとうふ (なまあげとぶたのみそいため) こまつなとひじきのナムル えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・ひじき	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・にんにく・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・えだまめ	603 kcal 26.6 g 24.1 g 2.0 g
12金	にゅうばい いわし  いわしのひつまぶしどん	○	きゅうりのうめあえ ぐだくさんすましじる こくさんオレンジ	ぎゅうにゅう・いわし・おかか・とりにく	こめ・かたくりこ・さとう・あぶら・じゃがいも・こんにやく	しょうが・ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・うめびしお・たまねぎ・オレンジ	604 kcal 22.2 g 14.4 g 2.0 g
15月	マーボーやきそば (みやぎけんせんだいの ごとうちりょうり)	○	はくさいのしょうがあえ メロン	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・とうふ・かつおぶし	ちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・にら・はくさい・きゅうり・メロン	602 kcal 29.2 g 22.1 g 2.5 g
16火	わかめごはん	○	あじフライ からししょうゆあえ とんじる	ぎゅうにゅう・わかめ・あじぶたにく・とうふ	こめ・あぶら・こむぎこ・マヨネーズ・パンこ・じゃがいも	はくさい・もやし・こまつな・しょうが・ごぼう・にんじんだいこん・ねぎ	640 kcal 29.1 g 22.8 g 2.3 g
17水	ミルクパン	○	マッシュポテトの ミートグラタン ハーブチキンサラダ	ぎゅうにゅう・とうにゅう・ぶたにく・なまクリーム・チーズ・とりにく	ミルクパン・じゃがいも・マーガリン・あぶら・さとう・こむぎこ	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・トマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんにく	637 kcal 29.2 g 31.4 g 2.7 g
18木	きつねごはん	○	きびなごのおのりあげ なめたけあえ めかたまじる	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・きびなご・おのり・かつおぶし・とうふ・たまご・めかぶわかめ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・しょうが・もやし・こまつな・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ	592 kcal 25.3 g 20.2 g 2.3 g
19金	ごはん	○	さけのさいきょうやき じゃがいものキンピラいため とうがのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・こんにやく・じゃがいも・ごま	にんじん・ごぼう・とうがねぎ・こまつな・みかん	636 kcal 26.7 g 18.4 g 2.3 g
22月	ちゅうかどん	○	じゃがいもとコーンの ちゅうかあえ さくらんぼ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・はくさい・チンゲンサイ・きゅうり・とうもろこし・さくらんぼ	617 kcal 25.3 g 17.7 g 2.2 g
23火	そばめしチャーハン (ひょうごけんりょうり)	○	スコップポテト たこやきふう もやしいため あまなつみかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・たこ・ベーコン・とうにゅう・あおのり・かつおぶし・ちくわ	ちゅうかめん・こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・マヨネーズ・かたくりこ・ごま	にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな・べにしょうが・にんにく・もやし・あまなつみかん	617 kcal 22.9 g 24.2 g 2.3 g
24水	カレービーンズドッグ	○	スパゲティーサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・ロースハム・あさり・とうにゅう・ベーコン・チーズ・なまクリーム	コッペパン・あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・スパゲティー・マヨネーズ・じゃがいも・コーン・スターチ	にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・にんじん・きゅうり・しめじ	607 kcal 25.6 g 29.0 g 3.0 g
25木	ごはん	○	いかといものかりんあげ ごまかけゆでやさしい たまごいりみそしる	ぎゅうにゅう・いか・あぶらあげ・たまご	こめ・あぶら・かたくりこ・じゃがいも・ごま	しょうが・はくさい・もやし・こまつな・たまねぎ・にんじん・えのきたけ	613 kcal 24.1 g 20.2 g 2.2 g
26金	ごはん おかかこんぶふりかけ	○	ぎせいとうふ きゅうりのしおこんぶあえ トマトにくじゃが	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こんぶ・とりにく・とうふ・たまご・ぶたにく・なまあげ	こめ・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも	しいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・きゅうり・レモン・たまねぎ・トマト	637 kcal 27.7 g 22.6 g 2.3 g
29月	コーンピラフ	○	レバーのごまがらめ えだまめの ポタージュスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・とうにゅう・なまクリーム	こめ・マーガリン・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま・こめこ・バター	にんじん・たまねぎ・しめじ・とうもろこし・こまつな・しょうが・えだまめ・パセリ・みしょうかん	684 kcal 23.6 g 26.5 g 1.7 g
30火	なごしのはらえ  なごし とりうどん	○	しろみざかなのからあげ もやしとわかめの ごまじょうゆ パインヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ちくわ・ホキ・わかめ・パインヨーグルト	うどん・さとう・あぶら・かたくりこ・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・こまつな・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・パイ	628 kcal 29.2 g 25.3 g 2.9 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。

おうちの  
かたへ

みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。

- ①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
- ②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
- ③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

6月の目標

給食目標「よくかんで食べよう(食育月間)」

栄養目標「歯や骨を丈夫にする食べ物を知らよう」