



今月は、「食育月間」です。
食育月間は、食に関する知識
と理解を深め、食生活を改善
し、健康的な生活を送るため
の取り組みを促す月間です。

令和7年度6月の給食献立表

★今月の給食目標★～手をきれいに洗い清潔なハンカチで拭こう、よくかんで食べよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん おもにからだをつくるものになる	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるものになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
2	月	ビスキュイパン ぎゅうにゅう ポトフ フレンチサラダ	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 フランクフルト	パン バター グラニュー糖 上白糖 薄力粉 はちみつ なたね油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース(冷凍) きゅうり コーン	612	22.4
3	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのかわりやき チャオホーツアイ みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 さといも	長ねぎ 生姜 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれんそう ごぼう 大根 こんにゃく	564	26.4
4	水	【歯と口の健康週間】 カミカミごまだれどん ぎゅうにゅう カミカミみそじる メロン 	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖 中ざら糖 白いりごま	ごぼう れんこん 生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 切り干し大根 えのきたけ 小松菜 メロン	625	29.2
5	木	【名古屋めしメニュー】 インディアンスパゲティ ぎゅうにゅう ごまみそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ヒザチーズ ハジみそ	スパゲティ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 白すりごま	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 緑豆もやし 小松菜 生姜	656	23.5
6	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎだれからあげ ばくまつじる	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油	生姜 人参 にんにく 長ねぎ 大根 かつ 白菜	582	30.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ボンタラのにんにくバターじょうゆかけ そくせきづけ こんさいのごまじる	牛乳 ボンタラ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 バター さといも 白すりごま	生姜 レモン汁 にんにく キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	590	24.4
10	火	しゃんはいふうあんかけやきそば ぎゅうにゅう スイートポテトチップス ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ざつまいも 粉糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし キャベツ には 白菜 小松菜	597	28.6
11	水	【入梅メニュー】 うめわかごはん ぎゅうにゅう とりにくのあろしポンずかけ とんじる 	牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 白いりごま 片栗粉 なたね油 ごま油 じゃがいも	梅干し 生姜 にんにく 大根 レモン汁 ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく	605	28.8
12	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう とうにゅうドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 豆乳	精白米 バター なたね油 薄力粉 黒砂糖 上白糖 ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり 緑豆もやし むき枝豆	604	22.2
13	金	【トルコ料理】 トルコふうさばサンド ぎゅうにゅう チョパン・サラタス(サラダ) ドマテス・チョルパス(スープ) 	牛乳 鯖 ヨーグルト ひよこ豆 ベーコン 調理用牛乳	パン 片栗粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 薄力粉	生姜 レモン汁 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ホールトマト	593	26.7
16	月	【タイ料理】 カオパットクン ぎゅうにゅう ガイヤーン クイッティオナム(スープ) 	牛乳 えび 鶏卵 鶏肉 豚肉	精白米 なたね油 上白糖 白すりごま フォー	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 赤ピーマン レモン汁 生姜 大根 緑豆もやし	575	34.9
17	火	わふうスープスパゲティ ぎゅうにゅう かいそうこんにゃくサラダ レモンケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお わかめ 鶏卵 調理用牛乳	スパゲティ なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 白いりごま 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 きゅうり 緑豆もやし キャベツ こんにゃく レモン汁	675	24.5
18	水	【スウェーデン料理】 くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう スウェーデンふうミートボール マッシュポテト アートソツパ(スープ) 	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム 調理用牛乳 フランクフルト ひよこ豆	パン なたね油 パン粉 薄力粉 じゃがいも バター	玉ねぎ パセリ 人参	613	28.5
19	木	つけうどん ぎゅうにゅう しるみざかなのスタミナごまあげ とうふうチャンプルー	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 押し豆腐	うどん なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま ごま油	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ には 緑豆もやし	594	32.9
20	金	【中国料理】 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうハンバーグ ちゅうかサラダ サンラータン 	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 ボンレスハム	精白米 なたね油 緑豆春雨 片栗粉 ごま油 上白糖 白いりごま	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 緑豆もやし には キャベツ きゅうり 人参	618	32.0
23	月	【沖縄慰霊の日】 おきなわそば ぎゅうにゅう クープイリチー サターアングギー 	牛乳 かまぼこ 豚肉 刻み昆布 鶏卵	蒸し中華麺 なたね油 黒砂糖 上白糖 薄力粉	葉ねぎ 生姜 甘酢漬 緑豆もやし 人参 干し椎茸 こんにゃく	659	27.2
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまソースかけ こまつなのチャンプルー おおびらじる	牛乳 鯖 白みそ 押し豆腐 鶏卵 豚肉 かつお節 木綿豆腐 竹輪	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 白いりごま 白すりごま	長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ ほうれんそう	683	33.5
25	水	マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう にらたまスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 には 玉ねぎ	612	25.6
26	木	【韓国料理】 ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はくさいのかんこくふうサラダ かんこくふうわかめスープ 	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 はちみつ ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 白菜 きゅうり 人参 長ねぎ レモン汁	574	27.9
27	金	セサミトースト ジョア おもいでクリームシチュー ザワークラウト	ジョア ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	593	17.8

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)