



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

# 令和8年度6月の給食献立表

★今月の給食目標★～よく噛むことの大切さを知ろう～



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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる		
1	月	とりしおうどん ぎゅうにゅう たこべったん こまつなとあぶらあげのごまいため	牛乳 鶏肉 かまぼこ たこ 鶏卵 油揚げ	冷凍うどん ごま油 薄力粉 なたね油 上白糖 白いりごま	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ こんにゃく	587	26.4
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのたまねぎソースかけ のりあえ ごまとうにゅうじる	牛乳 鮭 のり 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	精白米 片栗粉 米粉 なたね油 三温糖 白ねりごま	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 大根 白菜 葉ねぎ	600	30.0
3	水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう やさいサラダ メロン	牛乳 豚肉	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース(冷凍) ほうれん草 緑豆もやし 小松菜 メロン	625	21.4
4	木	【歯と口の健康週間】 カミカミごまだれどん ぎゅうにゅう カミカミみそしる かんきつるい	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 中さら糖 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 長ねぎ 小松菜 柑橘類	634	30.4
5	金	てづくりメロンパン ぎゅうにゅう トマトシチュー かいそうサラダ	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 粉チーズ 乾燥わかめ	パン 薄力粉 上白糖 バター グラニュー糖 なたね油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり	638	22.9
8	月	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき あおなとじゃこのしょうがじょうゆ こんさいのごまじる	牛乳 鶏肉 鶏卵 白みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ	精白米 乾燥パン粉 上白糖 白いりごま 片栗粉 さといも 白すりごま	長ねぎ 生姜 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根	624	29.5
9	火	あんかけチャーハン ぎゅうにゅう ポテトのごまだれ ちゅうかふうオニオンスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 黒いりごま 上白糖 黒砂糖 水あめ	生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 玉ねぎ 生しいたけ キャベツ 冬瓜 さやえんどう なら チンゲン菜	582	21.9
10	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 ショットフッラル スウェーデンふうポテトサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト	パン なたね油 乾燥パン粉 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 葉ねぎ レモン汁	656	26.4
11	木	【入梅】 うめわかごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき さつまじる あじさいゼリー	牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 寒天 カルピス ゼラチン	精白米 白いりごま 片栗粉 なたね油 上白糖 さつまいも	刻み梅干し 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく ぶどうジュース	629	26.3
12	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ すいか	牛乳 豚肉 ハチみそ 鶏卵	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 茹でたけのこ エリンギ 干し椎茸 人参 白菜 小松菜 すいか	572	30.0
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆかけ しおこんぶあえ どさんこじる	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 白みそ	精白米 押し麦 薄力粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 白いりごま じゃがいも バター	レモン汁 かぶ キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 長ねぎ	564	24.7
16	火	だいこんおろしとツナのスパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ ヨーグルトボムボム	牛乳 ツナ 粉かつお のり 鶏卵 ヨーグルト	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター	玉ねぎ レモン汁 大根 葉ねぎ 人参 きゅうり りんご	650	24.1
17	水	【フランス料理】 バターライス ジョア しろみざかなのエスカベッシュ ラタトゥイユ フランスふうポテトスープ	ジョア メルルーサ ベーコン 調理用牛乳	精白米 バター 薄力粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	ホールトマト ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ にんにく 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす トマト 長ねぎ	612	22.0
18	木	カレトースト ぎゅうにゅう コーンシチュー かんきつるい	牛乳 豚肉 ビザチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 薄力粉 じゃがいも バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム クリームコーン コーン 柑橘類	624	27.6
19	金	ごはん ぎゅうにゅう のりしおコロッケ ほうれんそうといものカリカリあえ みそしる	牛乳 青のり 鶏卵 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 じゃがいも なたね油 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 さつまいも 上白糖 白すりごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	613	19.4
22	月	わかめごはん ぎゅうにゅう いかのゆうあんあげ ごまあえ みそけんちんじる	牛乳 わかめご飯の素 いか 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 白ねりごま 白すりごま さといも	ゆず果汁 小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	596	27.2
23	火	【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 サーターアングギー	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 生姜の甘酢漬 緑豆もやし 人参 干し椎茸 こんにゃく	658	27.0
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグわふうソース パリパリサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 押し豆腐 干しひじき 赤みそ 鶏卵 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 生パン粉 片栗粉 なたね油 ワンタンの皮 白いりごま	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン チンゲン菜	613	27.9
25	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう ポークソテーシャリアピンソース じゃがいものハニーサラダ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 調理用牛乳	パン なたね油 上白糖 バター じゃがいも はちみつ 薄力粉	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ クリームコーン	605	26.5
26	金	マーボーどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうマスタードあえ ちゅうかたまごスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 ツナ 乾燥わかめ 鶏卵	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 なら キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ	617	29.0
29	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき かわりきんぴら とりじる	牛乳 鯖 白みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油 白いりごま	にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 生姜 さやいんげん つきこんにゃく こんにゃく	631	31.1
30	火	しろごまだんたんうどん ぎゅうにゅう おいもどだいすのからあげ かんきつるい	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ 白みそ 大豆 青のり	なたね油 白ねりごま 上白糖 冷凍うどん 白すりごま さつまいも じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 柑橘類	580	21.5

(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。)