

令和8年度 6月給食献立表

江東区立豊洲北小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだをつくる もとなる	きのなかま エネルギーの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる もとなる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	タコライス	○	もずくとたまごのスープ さくらんぼいりサイダーゼリー	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく きゅうにく だいず とうふ たまご チーズ もずく	こめ でんぶん さとう あぶら	トマト にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ねぎ さくらんぼ	638 kcal 26.4 g 20.4 g 1.9 g
3水	しんごぼうのピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース ジュリエンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく だいず ぶたレバー ベーコン	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう マカロニ あぶら パター	にんじん ピーマン こまつな ごぼう たまねぎ しょうが セロリ キャベツ オレンジ	627 kcal 22.3 g 19.0 g 2.0 g
4木	ごはん カミカミふりかけ	○	ニギスのスパイシーあげ わふうコールスロー さつまじる	ぎゅうにゅう(飲用) こなかつお ニギス ちくわ(卵無) かつおぶし とりにく さばぶし とうふ にぼしこ しおこんぶ	こめ さとう こめこ こむぎこ さ つまいも ごま あぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう	602 kcal 23.9 g 17.5 g 2.2 g
5金	ごまごはん	○	にくじゃがコロッケ もやしとコーンのおかかあえ キャベツととうふのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく かつおぶし さばぶし あぶ らあげ とうふ	こめ じゃがいも さとう マッシュ ポテトこ こむぎこ パンこ ごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ もやし コーン レモン キャベツ えのきたけ	656 kcal 24.5 g 20.5 g 2.2 g
8月	ミルクパン	○	さけとじゃがいものグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) とうにゅう さけ ベーコン なまクリー ム チーズ	ミルクパン こむぎこ じゃがいも パンこ さとう あぶら オリーブゆ づ	ほうれんそう にんじん ホールトマト パセリ た まねぎ マッシュルーム コーン にんにく セロ リ キャベツ	635 kcal 28.6 g 27.2 g 3.0 g
9火	とりじるつけうどん	○	あげどうふのサラダ ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう(飲用) さばぶし とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし ちりめんじゃこ	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ キャ ベツ きゅうり そらまめ	627 kcal 28.2 g 20.6 g 2.2 g
10水	おはなし 給食 ひみつの カレーライス (『ひみつのカレーライス』より)	○	シーフードマリネサラダ バナナとベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく いか えび ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン(乳無)	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんごジャム ふくじんづけ(だいこん) キャベツ きバブリカ バナナ ブルーベリー	703 kcal 24.7 g 21.1 g 2.1 g
11木	入梅(6/11) 献立 うめゆかりごはん	○	いわしのかばやき ゆでやさいとさじょうゆ かみなりじる	ぎゅうにゅう(飲用) いわし かつおぶし とうふ とりにく さばぶし	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	ゆかり こまつな にんじん こねぎ うめぼし しょうが はくさい もやし だいこん ごぼう	618 kcal 27.1 g 19.4 g 3.1 g
12金	わふう マーボーどうふどん	○	きのこのピリツとあえ わかたまじる メロン	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく さばぶし とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	にら こまつな しょうが にんにく ねぎ しいた け たけのこ きゅうり もやし しめじ えのきた け たまねぎ メロン	603 kcal 25.7 g 17.0 g 2.8 g
16火	開校記念日 お祝い おせきはん	○	ぶりのてりやき こんさいのごまあえ こうはくはんぺんのすまじる さくらんぼ	ぎゅうにゅう(飲用) ささげ ぶり あぶらあげ さばぶし とうふ あられはんぺん(卵無) だし こんぶ わかめ	もちこめ こめ さとう でんぶん ごま	こまつな にんじん みつば しょうが ごぼう は す もやし だいこん えのきたけ さくらんぼ	638 kcal 28.3 g 21.3 g 2.0 g
17水	ごは ん かつおでんぶ	○	しおこじにくじゃが あおなのしらすあえ こだますいか	ぎゅうにゅう(飲用) こなかつお ぶたにく さばぶし しら すぼし	こめ さとう つきこんにやく じゃ がいも ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ た けのこ はくさい もやし すいか	601 kcal 23.4 g 13.7 g 2.1 g
18木	3年生 区内めぐり & 給食試食会 とよきたチャーハン	○	だいずとポテトのあまからいため ちゅうかうなめこスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく だいず とりにく たまご	こめ むぎ さとう でんぶん じゃ がいも ラード ごまあぶら あぶ ら	こねぎ あかパブリカ ピーマン にんじん こま つな しょうが にんにく ねぎ はくさい なめこ かわちばんかん	671 kcal 25.9 g 22.7 g 2.4 g
19金	ツナマヨースト	○	ウインナーとやさいのスープに トマトとイカのサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) ツナ ベーコン ぶたにく ウインナー うずらたまご いか	しょくパン じゃがいも さとう あ ぶら オリーブゆ	パセリ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ コーン セロリ だいこん マッシュルーム キャ ベツ きゅうり	580 kcal 26.1 g 27.3 g 3.3 g
22月	郷土料理 沖縄県 ジュシー (たきこみごはん)	○	とうふチャンプルー イナムドウチ(おきなわのとんじる) パイナップル	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とうふ ツナ たまご かつ おぶし さばぶし かまぼこ(卵無) なまあげ みそ ひじき	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん こねぎ あかパブリカ にら こまつな しょうが もやし だいこん しいたけ パイナップ ル	619 kcal 24.3 g 23.4 g 2.4 g
23火	ひやしとうにゅう タンタンめん	○	ちゅうかうかいそうサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう(飲用) とうにゅう ぶたにく くらげ わかめ なまクリーム	ちゅうかめん さとう さつまいも ごまあぶら ごま あぶら パター	こまつな にんじん もやし ねぎ しょうが にん にく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり た まねぎ	650 kcal 24.1 g 28.7 g 2.6 g
24水	ごは ん	○	さばのみそに ゆでやさいからしじょうゆ とうがんじる こだますいか	ぎゅうにゅう(飲用) さば さばぶし とりにく かまぼこ(卵 無) だしこんぶ	こめ さとう でんぶん	こまつな にんじん みつば しょうが はくさい もやし しいたけ とうがん すいか	580 kcal 25.8 g 17.5 g 2.2 g
25木	キムチクッパ	○	イカとにらのチーズチヂミ さんしよナムル	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく あさり たまご いか チー ズ	こめ でんぶん こめこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな にら しょうが にんにく キ ムチ(はくさい) だいこん しいたけ ねぎ もや し	606 kcal 24.9 g 19.6 g 2.8 g
26金	セサミハニートースト	○	だいずのチリコンカン ベーコンきのこサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく だいず ベーコン	しょくパン はちみつ こむぎこ じゃがいも さとう パター ごま あぶら オリーブゆ	にんじん ホールトマト パセリ にんにく たまね ぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	621 kcal 23.4 g 27.4 g 2.5 g
29月	ごは ん	○	さけのしょうゆこうじやき じゃがいものきんぴらいため さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) さけ ぶたにく さばぶし とりにく	こめ さとう つきこんにやく じゃ がいも あぶら ごま	にんじん みつば しょうが ごぼう だいこん た けのこ しいたけ ねぎ オレンジ	613 kcal 28.0 g 16.3 g 2.5 g
30火	夏越の祓 (6/30)献立 きぬがさどん	○	きょうふうみそしる みなづき	ぎゅうにゅう(飲用) あぶらあげ たまご さばぶし みそ かつおぶし あずき だしこんぶ	こめ つきこんにやく さとう でん ぶん ふ こむぎこ じょうしんこ あぶら	こねぎ にんじん みずな たまねぎ ねぎ だ いこん しめじ	699 kcal 27.8 g 21.8 g 2.1 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。



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、アイロンかけを行い、週の初めに持たせてください。

6月の目標

<給食指導目標>

よくかんで食べよう

<食育目標>

骨や歯をじょうぶにする食べ物を知ろう

