

こんげつのもくひょう



は ほね しょくじ
歯や骨をじょうぶにする食事についてしよう！

6月こんだてひょう

令和8年度
品川区立城南小学校

日	曜日	給食のない学年/ 行事等	牛乳	こんだて	おもに使われる食品名とその働き			エネルギー	たんぱく質	
					血や肉になる (赤色の食べ物)	体温や力となる (黄色の食べ物)	体の調子を整える (緑色の食べ物)	kcal	g	
1	月			洋風親子ライス 野菜スープ りんごゼリー	卵 鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖	たまねぎ じゃがいも マッシュルーム キャベツ ほうれん草 りんごジュース	582	20.1	
2	火			ごはん いかのチリソース チャーホーサイ 中華コンスープ	いか 豚肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 醤油 じゃがいも	ねぎしょうが じゃがいも たまねぎ じゃがいも たまねぎ クリームチーズ ホールコーン チンゲンサイ	577	23.8	
3	水			きなこトースト ブラウンシチュー 小松菜サラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 牛乳	食パン/バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 醤油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも キャベツ 小松菜 ほうれん草	550	20.7	
4	木	歯と口の健康週間		炊き込みごはん おひたし 豆腐のうま煮 冷凍みかん	鶏肉 糸揚げ豆腐 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ ちやし小松菜 たまねぎ じゃがいも ねぎ じゃがいも 冷凍みかん	568	22.3	
5	金			ごはん さばのごましょうゆ焼き 揚げ野菜のきんぴら みそ汁	さば 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 油 ごま油 三温糖 じゃがいも	ねぎしょうが にんにく りんじん ごぼう にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ じゃがいも	638	26.0	
8	月			ドライカレー マカロニスープ メロン	豚ひき肉 大豆 大豆ミート 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	たまねぎ じゃがいも ピーマン しょうが にんにく キャベツ 小松菜 メロン	579	22.3	
9	火			ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうが風味焼き 華風きゅうり豚汁	ちりめんじゃこ 卵みじん 糸揚げ豆腐 さくら 豆腐 豆腐 豚肉 油揚げみそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎしょうが きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう	604	31.3	
10	水			マルグリータトースト レモンサラダ 野菜のホワイトスープ	スライスチーズ 牛乳 生クリーム 豆腐 鶏肉	食パン オリーブオイル 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん	セロリ たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ にんじん きゅうり レモン 小松菜	551	23.5	
11	木	入梅給食		ゆかりごはん いわしのつけあげ 海藻サラダ みそ汁	小さいわかし 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん ごま油 サラダ油 三温糖	ゆかり しょうが きゅうり ちやし キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	569	21.5	
12	金	6年生		ピピンバ わかめスープ パインアップル	卵 豚肉 赤みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油	ちやし 小松菜 じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ パインアップル	575	23.9	
15	月			ごはん あじフライ 煮びたし ごまキムチ汁	あじ 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん 白ネギ ちやし しょうが ごぼう	627	27.9	
16	火	タイ料理給食		☆ガパオライス 春雨サラダ アセロラゼリー	豚ひき肉 大豆 大豆ミート 粉チーズ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ しょうが さやいんげん パイン にんにく ちやし きゅうり にんじん りんごジュース アセロラゼリー	598	23.5	
17	水			結びパン たらのパン粉焼き コーンサラダ ポテトのポターージュ	たら 牛乳 生クリーム 豆腐 牛乳 牛乳	ショートニング/パン 粉/小麦粉 オリーブオイル 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター	にんにく ちやし にんじん キャベツ 小松菜 ホールコーン たまねぎ パセリ	550	24.4	
18	木			チャーハン ぶりの竜田あげ 春雨スープ	卵 豚肉 ぶり 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん ごま油 春雨	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ちやし 小松菜 えのきたけ	663	28.8	
19	金			シーフードトマトクリームスパゲティ マセドアンサラダ 美生柑	牛乳 生クリーム 粉チーズ じゃがいも 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん ホールコーン 美生柑	556	21.6	
22	月	京都府の郷土料理給食		☆衣笠丼 わかめサラダ みそ汁	卵 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ じゃがいも にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 小松菜	610	24.5	
23	火			チキンピラフ チリコンカン 野菜スープ オレンジゼリー	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんと豆 粉チーズ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールトマト キャベツ オレンジジュース	589	21.9	
24	水			黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉	黒砂糖/パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん	625	24.1	
25	木			ねぎ塩豚丼 田舎汁 冷凍みかん	豚肉 みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん サラダ油 里芋	たまねぎ ちやし ねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 にんじん 冷凍みかん	564	20.9	
26	金			磯ごはん とりのてりやき ごまあえ みそ汁	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごまねりごま じゃがいも	しょうが ちやし 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	619	30.2	
29	月			あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	鶏肉 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ ちやし 小松菜 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	552	22.1	
30	火			カレーピラフ&スパイシーチキンソースがけ ジュリエンスープ チーズケーキ	鶏肉 クリームチーズ 生クリーム 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 小麦粉 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ レモン	646	23.2	
※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。					↓ 旬の食材のうち、給食で使用予定の食材です。			6月の平均	600	24.8

【6月】旬の食材

旬とは...
食材が最もおいしく、
栄養価も高く、たくさんとれる時期のことです。

さかな



・あじ
・いわし

やさい



・きゅうり ・ピーマン
・トマト ・バジル
・さやいんげん

くだもの



・パインアップル
・メロン (※植物学的には野菜)