



令和4年度 6月 献立予定表

港区立高輪台小学校
校長 細川 力
栄養職員 八代 美弥子

港区立高輪台小学校

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他		エネルギー
		飲用牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質	
1水	キャロットライスチキンクリーム キャベツとコーンのサラダ かわちばんかん		飲用牛乳 とりにく 牛乳	こめ あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし かわちばんかん	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 酢	たんぱく質	589 kcal 25.1 g
2木	ごはん アジのからあげねぎソース ゆかりあえ ちくぜんに		飲用牛乳 あじ とりにく	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ もやし にんじん だけのこ ほしいたけ さやいんげん	醤油 酒 酢 塩 ゆかり粉 だし削り節 みりん		596 kcal 27.5 g
3金	カレーピラフ ポテトのハニエサラダ こまつなのスープ		飲用牛乳 とりにく	こめ あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ビーマン きゅうり しょうが エリンギ こまつな	塩 カレー粉 白ワイン ホールコーン 酢 トマトピューレ からし 鶏がら 醤油		567 kcal 22.5 g
6月	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ チャブチェ ちんげんさいときのこのスープ		飲用牛乳 とりにく ぶたにく たまご	こめ こめあぶら さとう はるさめ あぶら こま	にんにく しょうが こまつな にんじん ほしいたけ チンゲンサイ ながねぎ えのき しめじ	醤油 酒 塩 酢 デンメンジャン こしょう 鶏がら		561 kcal 27.1 g
7火	ジャコフカメごはん さかなのこうみやき(しいら) キャベツのわふうサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる		飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ みそ しいら あぶらあげ	こめ ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり こまつな	醤油 みりん 酒 酢 塩 こしょう だし削り節		554 kcal 27.9 g
8水	さんしょくどん やさいのうめみそあえ とうふとえのきのみそしる		飲用牛乳 たまご とりにく みそ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こま	しょうが こまつな きゅうり キャベツ だいこん にんじん きざみうめ えのき	塩 酢 酒 醤油 みりん だし削り節		555 kcal 25.5 g
9木	かやくごはん だいずとジャコのおまからあげ つみれいりすましじる		飲用牛乳 とりにく みそ あぶらあげ だいず とうふ ちりめんじゃこ いわし	こめ こんにゃく さとう かたくりこ さつまいも こま	にんじん ごぼう たけのこ ほしいたけ だいこん しょうが こまつな ながねぎ	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん だし削り節		600 kcal 27.3 g
10金	コッペパン チリコンカン ストロベリーヨーグルト		飲用牛乳 ぶたにく ヨーグルト	コッペパン ひよこまめ いんげんまめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン いちごジャム	赤ワイン 塩 酢 トマトクチャップ オレガノ こしょう チリパウダー		592 kcal 27.4 g
13月	ごはん ジャンボあげきょうざ ちゅうかふうソテー はるさめととうふのちゅうかスープ		飲用牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ きょうざのかわ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら たけのこ ビーマン あかビーマン もやし にんじん ほしいたけ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 酒 オイスターソース 鶏がら		573 kcal 20.1 g
14火	ちゃんこうどん わふうポテトサラダ オレンジケーキ		飲用牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	うどん あぶら こんにゃく ごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう こむぎこ バター	にんじん だいこん はくさい ほしいたけ ながねぎ しょうが きゅうり オレンジジュース オレンジマーマレード	酒 だし昆布 だし削り節 塩 醤油 酢 こしょう ベーキングパウダー		567 kcal 21.3 g
15水	ごはん ひじきふりかけ さかなのさいきょうやき(あかうお) きりほしだいこんのサラダ くたくさんみそしる		飲用牛乳 ひじき けずりぶし みそ あかうお とうふ	こめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし こまつな ながねぎ	醤油 酒 みりん 酢 一味唐辛子 だし削り節		553 kcal 27.8 g
16木	ごはん とりにくのしょうがみそに もやしのおひたし けんちんじる あじさいゼリー		飲用牛乳 とりにく みそ えどあまみそ とうふ かんてん カルピス	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ ぶどうジュース	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩		569 kcal 26.0 g
17金	チーズトースト ポークビーンズ グリーンサラダ タカミメロン		飲用牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン だいず	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 さやいんげん キャベツ きゅうり メロン	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう ベイリーフ トマトクチャップ 酢		598 kcal 30.2 g
20月	チキンライス チーズいりたまごやき ジュリエンスープ		飲用牛乳 とりにく たまご 牛乳 チーズ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし にんにく キャベツ しょうが	塩 パプリカ 白ワイン こしょう トマトピューレ トマトクチャップ オレガノ タイム 鶏がら		568 kcal 25.1 g
21火	ごはん さかなのごまやき(ぶり) もやしのいそあえ なまあげとやさいのみそいため		飲用牛乳 ぶり のり なまあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ たけのこ はくさい サヤエンドウ	醤油 酒 みりん トウバンジャン		614 kcal 30.1 g
22水	ラゴッツァトーキョー ポロネーゼ キャベツサラダ ミルクゼリーピーチソース ＜コラボ給食＞		飲用牛乳 きゅうにく なまクリーム チーズ かんてん 牛乳	コンキリエ オリーブゆ バター あぶら さとう	トマト缶 たまねぎ セロリ にんじん ホールチーズだけ キャベツ きゅうり もも缶	赤ワイン 塩 こしょう 酢 白ワイン		623 kcal 23.1 g
23木	こやうごはん にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる		飲用牛乳 とりにく こやうとうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	ほしいたけ にんじん サヤエンドウ たまねぎ さやいんげん だいこん	だし削り節 酒 みりん 醤油 塩		569 kcal 25.2 g
24金	てりやきチキンバーガー(セルフ) コーンクリームスープ あまなつみかん		飲用牛乳 とりにく 牛乳	かしわパン あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン あまなつみかん	塩 酒 醤油 みりん 白ワイン ベイリーフ こしょう パセリ 鶏がら		611 kcal 28.1 g
27月	クファージュシー ゴーヤといかのチヂミふう クワイリチー もずくスープ オレンジゼリー		飲用牛乳 ぶたにく こんぶ たまご いか さつまあげ もずく かんてん	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごま	にんじん ほしいたけ ゴーヤ たまねぎ ながねぎ えのき しょうが オレンジジュース	だし削り節 塩 醤油 酒 みりん こしょう 鶏がら		614 kcal 20.7 g
28火	ごはん サバのみそに こまつなのごまあえ とうふとエノキのすましじる		飲用牛乳 さば みそ とうふ	こめ さとう ごま	しょうが にんにく こまつな にんじん はくさい えのき ながねぎ	酒 醤油 みりん だし昆布 だし削り節 塩		633 kcal 24.9 g
29水	ジャージャーめん ナムル かわちばんかん		飲用牛乳 ぶたにく みそ はっちょうみそ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ ながねぎ こまつな もやし かわちばんかん	酒 鶏がら ラー油 醤油 トウバンジャン デンメンジャン オイスターソース		558 kcal 24.4 g
30木	ぶたにくのしょうがいためどん もやしのわふうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる		飲用牛乳 ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう だし削り節		559 kcal 23.4 g

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。