



# 令和5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

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木	ごはん ひじきふりがけ さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのサラダ くだくだんみそしる		飲用牛乳 ひじき けずりぶし ぶり みそ とうふ さいきょうみそ	ごめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし ごまつな ながねぎ	醤油 酒 みりん 酢 一味唐辛子 だしは節	595 kcal 28.1 g
2金	ぶたにくのしょうがいためどん もやしのわふうサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる れいとうみかん		飲用牛乳 ぶたにく わかめ みそ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら 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 れいとうみかん	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう だしは節	564 kcal 24.5 g
6火	チキンカレー ごまつなのグリーンサラダ ぶどうゼリー		飲用牛乳 とりにく アガー (かんてん)	ごめ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり ぶどうジュース	赤ワイン 鶏から 塩 醤油 ローリエ トマトクチャップ ターメリック ガラムマサラ カレー粉 酢 こしょう ウスターソース	658 kcal 21.1 g
7水	コッパン チリコンカン コールスロー ストロベリーヨーグルト		飲用牛乳 ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	コッパン あぶら さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん にんにく トマトかんづめ キャベツ きゅうり ホールコーン	赤ワイン 塩 こしょう トマトクチャップ 酢 チリパウダー オレガノ	605 kcal 28.4 g
8木	ごはん とりにくのちゅうかうステーキ チャブチェ ちんげんさいときのちゅうかスープ		飲用牛乳 とりにく ぶたにく たまご	ごめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら ごま	にんにく しょうが ごまつな にんじん ほししいだけ チンゲンサイ ながねぎ えのき しめじ	醤油 酒 こしょう 塩 酢 鶏から チンメンジャン	565 kcal 27.3 g
9金	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	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ごまつな きゅうり キャベツ だいこん にんじん きざみょうめ えのき	塩 酢 酒 醤油 みりん だし削り節	573 kcal 26.6 g
12月	ごはん さかなのごまやき もやしのおひたし なまあげとやさいのみそいため		飲用牛乳 さわら なまあげ みそ	ごめ ごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが ごまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ だけのこ ほくさい	醤油 酒 みりん トウバンジャン	586 kcal 29.4 g
13火	チャーハン パンサンスー (はるさめサラダ) とうふとごまつなのちゅうかスープ		飲用牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ごめ あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ ほししいだけ きゅうり もやし だけのこ ごまつな	鶏から 酒 塩 こしょう 醤油 酢 からし	574 kcal 25.6 g
14水	てりやきチキンバーガー コーンクリームスープ なつぶんたん (がわちはんかん・みかん)		飲用牛乳 とりにく 牛乳	かしわがたパン あぶら さとう かたくりこ ごむぎこ	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 なつぶんたん (みかん)	塩 酒 醤油 みりん 白ワイン ローリエ こしょう パセリ 鶏から	603 kcal 28.0 g
15木	こうよごはん 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 こうやとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	ほししいだけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん	だし削り節 酒 みりん 醤油 塩	570 kcal 29.0 g
16金	ちゃんこうどん ごまつなのちゅうかいため だいずとジャコのアマからあげ		飲用牛乳 とりにく あぶらあげ たまご だいず ちりめんじゃこ	うどん あぶら こんにゃく ごま かたくりこ さとう ごまあぶら さつままい	にんじん だいこん ほくさい ほししいだけ ながねぎ しょうが にんにく もやし ごまつな	酒 だし昆布 塩 だし削り節 醤油 オイスターソース みりん	570 kcal 27.5 g
19月	ごはん とりにくのしょうがみそに もやしとひじきのわふうサラダ 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 ひじき とうふ かんてん カルピス	ごめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ぶどうジュース	醤油 酒 みりん 塩 酢 こしょう だし昆布 だし削り節	592 kcal 25.9 g
20火	スパゲッティオリエンタルソース にんじんドレッシングサラダ ボンテケージョ		飲用牛乳 ぶたにく 牛乳 たまご チーズ	あぶら ごむぎこ さとう スパゲッティ オリエンタル タピオカ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース きゅうり キャベツ	赤ワイン カレー粉 トマトクチャップ 塩 こしょう パセリ 酢	637 kcal 26.2 g
21水	ジャコワカメごはん ぎせいでとうふ やさいのおかかあえ じゃがいもたまねぎのみそしる		飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とりにく とうふ ひじき たまご みそ けずりぶし あぶらあげ	ごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん だけのこ ほししいだけ しょうが ごまつな キャベツ もやし たまねぎ	塩 醤油 みりん だし削り節	604 kcal 28.4 g
22木	チーズトースト ポークピンス グリーンサラダ メロン		飲用牛乳 チーズ ぶたにく パーコン だいず	しょうパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが トマトかんづめ さやいんげん キャベツ きゅうり メロン	赤ワイン 鶏から 塩 こしょう ローリエ トマトクチャップ 酢	593 kcal 29.8 g
23金	ごはん あじのからあげねぎソース やさいのゆかりあえ ちくげんに		調理用牛乳 あじ とりにく	ごめ 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 きゅうり キャベツ もやし ごぼう にんじん だけのこ ほししいだけ	醤油 酒 酢 塩 ゆかり粉 だし削り節 みりん	607 kcal 27.4 g
26月	クワアージュシー (沖縄豚肉炊き込みご飯) ゴーヤとイカのチヂミふう クープリチー (こんぶのいために) 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	ごめ あぶら さとう ごむぎこ こんにゃく ごま	にんじん ほししいだけ 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 鶏から	628 kcal 23.4 g
27火	ごはん さばのみそに ごまつなごまあえ とうふとえのきすまししる		飲用牛乳 さば みそ とうふ	ごめ さとう ごま	しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし えのき ながねぎ	酒 醤油 みりん だし昆布 だし削り節 塩	645 kcal 25.3 g
28水	ジャージャーめん ナムル ミルクゼリーピーチソース		飲用牛乳 ぶたにく みそ はっちゃんみそ かんてん 牛乳 なまクリーム	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 だけのこ たまねぎ ほししいだけ ながねぎ ごまつな もやし ちもかんづめ	酒 鶏から ラー油 トウバンジャン チンメンジャン 醤油 オイスターソース 白ワイン	630 kcal 27.2 g
29木	まめいりビシギごはん さかなのこうみやき キャベツのわふうサラダ じゃがいもとごまつなのみそしる		飲用牛乳 あぶらあげ だいず あさり とりにく ひじき シルバー みそ	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごまつな	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん 酢 こしょう だし削り節	610 kcal 33.7 g
30金	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 あまなつミカン		飲用牛乳 とりにく 牛乳	ごめ あぶら バター ごむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン あまなつみかん	白ワイン 塩 こしょう 鶏から 酢	619 kcal 24.6 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。\*