



# 令和6年度 6月 献立予定表

港区立高輪台小学校  
校長 森 勇 人  
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
3月	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ チャプチェ ちんげんさいときのこのちゅうかスープ		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 ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ えのき しめじ	醤油 酒 塩 テンメンジャン こしょう 酢 鶏がら	578 kcal 29.4 g
4火	まめいりヒジキごはん さかな(しいら)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		牛乳 あぶらあげ だいず あさり とりにく ひじき しいら みそ	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく 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	603 kcal 35.0 g
5水	カレーライス アスパラガスのグリーンサラダ ぶどうゼリー		牛乳 ぶたにく アガー	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 セロリ たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり ぶどうジュース	赤ワイン 鶏がら 酢 カレー粉 塩 ローリエ こしょう トマトケチャップ ウスターソース	636 kcal 21.4 g
6木	ちゃんごうどん ごまつなのちゅうかいだめ だいずとジャコのおまからあげ		牛乳 とりにく あぶらあげ たまご だいず かえりにぼし	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 さつまいも	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく もやし ごまつな	酒 だし昆布 だし削り節 塩 醤油 オイスターソース みりん	567 kcal 28.0 g
7金	ぶたにくのしょうがいだめどん モヤシのわふうサラダ じゃがいもとわかめのみそしる れいとうみかん		牛乳 ぶたにく みそ わかめ	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 ながねぎ れいとうみかん	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう だし削り節	571 kcal 26.0 g
11火	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		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 うめぼし えのき	塩 酢 酒 醤油 みりん だし削り節	581 kcal 27.5 g
12水	チャーハン パンサンスー(ちゅうかふうはるさめサラダ) とうふとごまつなのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく えび 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 ほししいたけ きゅうり もやし たけのこ ごまつな	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 からし	581 kcal 27.0 g
13木	ごはん さかな(さわら)のごまやき モヤシのおひだし なまあげとやさいのみそいため		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 たけのこ はくさい	醤油 酒 みりん トウバンジャン	597 kcal 31.0 g
14金	セルフ तरीやきチキンバーガー コーンクリームスープ ジュシーフルーツ		牛乳 とりにく	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 ジュシーフルーツ	塩 酒 醤油 みりん 白ワイン ローリエ こしょう 鶏がら ドライパセリ	580 kcal 26.5 g
17月	ごはん ひじきふりかけ さかな(ぶり)さいきょうやき きりぼしだいこんのサラダ くたくさんみそしる		牛乳 ひじき いりすりぶし ぶり みそ とうふ	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 ごぼう ごまつな ながねぎ	醤油 酒 みりん 酢 一味唐辛子 だし削り節	615 kcal 30.2 g
18火	スパゲッティオリエンタルソース にんじんだressingサラダ ボンデケージョ		牛乳 ぶたにく たまご チーズ	あぶら ごむぎこ さとう スパゲティ 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 トマトケチャップ 塩 こしょう ドライパセリ 酢	628 kcal 25.1 g
19水	ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシとヒジキのわふうサラダ けんちんじる あじさいゼリー		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 酢 塩 こしょう だし昆布 だし削り節	588 kcal 25.8 g
20木	こうやごはん にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる		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	ほししいたけ にんじん 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	580 kcal 29.0 g
21金	コファジュシー ゴーヤといかのチヂミふう クープイリチー もすくスープ パイナップル		牛乳 ぶたにく こんぶ たまご いか さつまあげ もすく	ごめ あぶら さとう ごむぎこ こんにゃく ごま	にんじん ほししいたけ ゴーヤ たまねぎ ながねぎ えのき しょうが パイナップル	だし削り節 塩 醤油 酒 みりん こしょう 鶏がら	584 kcal 22.6 g
24月	ごはん アジのからあげねぎソース やさいのゆかりあえ ちくぜんに		牛乳 あじ とりにく	ごめ あぶら かたくりこ さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが まがねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ	醤油 酒 酢 塩 ゆかり粉 だし削り節 みりん	568 kcal 26.6 g
25火	ジャコワカメごはん ぎせいとうふ やさいのおかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		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 けずりぶし あぶらあげ みそ	ごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たけのこ ほししいたけ 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	596 kcal 27.7 g
26水	ごめこいりコッパパン チリコンカン コールスロー フルーツヨーグルト		牛乳 ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく レバーチップ ヨーグルト	コッパパン 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 もも缶 みかん缶	赤ワイン 塩 タイム トマトケチャップ こしょう ローリエ チリパウダー オレガノ 酢	597 kcal 29.8 g
27木	ぶたキムチどん はるさめのちゅうかスープ ゆでとうもろこし《1年皮むき体》		牛乳 ぶたにく	ごめ あぶら ごま さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	アレルゲンフリーキムチ たまねぎ にんにく しょうが いら にんじん もやし たけのこ ごまつな ながねぎ とうもろこし	酒 醤油 鶏がら 塩 こしょう	626 kcal 26.9 g
28金	ジャージャーめん ナムル こだまスイカ		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 ほししいたけ ながねぎ ごまつな もやし すいか	酒 鶏がら トウバンジャン テンメンジャン 醤油 オイスターソース ラー油	594 kcal 25.6 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。\*