



令和7年度 6月 献立予定表



令和7年 6月 3日
港区立高輪台小学校

日	こんだて		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	そのた	エネルギー
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもになる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質
3火		ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ チャブチェ チンゲンサイときのこのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, たまご, とうふ	こめ, ごまあぶら, さんおんとう, かんこくはるさめ, あぶら, さとう, しろごま	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,テンメンジャン, こしょう,塩,酢	598 kcal 28.6 g
4水		カレーライス コールスロー メロン		ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, さんおんとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,にんじん, あかたまねぎ,とうもろこし,メロン	赤ワイン,カレー粉,塩,醤油, ローリエ,トマトケチャップ,コリアンダー オールスパイス, ターメリック, ウスターソース, ガラムマサラ	639 kcal 22.6 g
5木		みそラーメン ちくわのいそべあげ シャキシャキあえ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ ちくわ, あおのり	ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, しろねりごま, しろごま, はくりきこ, さとう, あぶら	にんにく,しょうが,ながねぎ, にんじん,キャベツ,もやし,たけのこ, ホールコーン,にら, きりぼしだいこん, もやし,こまつな,きゅうり	トウバンジャン,酒,醤油, オイスターソース, こしょう,塩,酢,からし	572 kcal 28.4 g
6金		ぶたにくのしょうがいためどん わふうサラダ とうふとわかめのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, くきわかめ, みそ, とうふ わかめ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, さとう, しろごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,にんじん,ながねぎ, れいとうみかん	酒,醤油,みりん,酢,塩	588 kcal 26.2 g
9月		ハニートースト コーンクリームスープ ポテのフレンチサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう, ベーコン とりにく, ぎゅうにゅう	しよくパン, バター, はちみつ, あぶら, はくりきこ, じゃがいも, さんおんとう	にんじん,たまねぎ,ホールコーン, クリームコーン,しょうが,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,あかたまねぎ, オレンジ	白ワイン,塩,こしょう, パセリ,ローリエ,酢, 白こしょう	574 kcal 20.0 g
10火		まめいりひじきごはん しいらのこうみやき キャベツのしおこんぶサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だいず, ひじき, しいら しおこんぶ, みそ, とうふ	こめ, あぶら, さんおんとう, しろごま, あぶら, ごまあぶら, しろごま, 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,にんじん, きゅうり,こまつな	酒,塩,醤油,みりん, 薄口醤油	589 kcal 30.5 g
11水		さんしょくどん やさいのうめみそあえ はるさめととうふのスープ		ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, みそ, とうふ	こめ, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さとう, しろごま, りよくとうはるさめ	しょうが,こまつな,きゅうり,キャベツ, だいこん,にんじん,うめ,たけのこ, ながねぎ	塩,酢,酒,醤油, みりん,こしょう	639 kcal 28.9 g
12木		ごはん とりにくのてりやき もやしのわふうサラダ けんちんじる あじさいゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく とうふ, かんてん, カルピス	こめ, さんおんとう, あぶら, ごまあぶら, しろごま, さといも, さとう	しょうが,キャベツ,きゅうり,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,みりん,酒,塩,酢, こしょう	636 kcal 26.1 g
13金		チャーハン きくらげともやしのかふうあえ とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, あぶらあげ, とうふ わかめ	こめ, ごまあぶら, あぶら, さんおんとう, さとう, しろごま	にんじん,ながねぎ,しいたけ, グリンピース,きくらげ,もやし, にんじん,こまつな,しょうが,たけのこ	酒,塩,しょうゆ,こしょう, 醤油,酢	590 kcal 24.9 g
16月		ごはん かみかみふりかけ さわらのさいきょうやき わかめのサラダ チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ けずりぶし, さわら, みそ さいきょうみそ, わかめ とりにく	こめ, しろごま, さんおんとう, さとう, ごまあぶら	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり, しょうが,えのき,たまねぎ, チンゲンサイ	醤油,酢,みりん,酒, 塩,こしょう	578 kcal 34.2 g
17火		カレーうどん さつまいもとじゃこのあげに キャベツのちゅうかごまサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく こんぶ, ちりめんじゃこ	れいとううどん, あぶら, かたくりこ, さつまいも, あぶら, さんおんとう, しろごま, ごまあぶら, しろごま	にんじん,たまねぎ,ながねぎ, グリンピース,にんじん,キャベツ, きゅうり	塩,醤油,カレー粉, みりん,酢,こしょう	584 kcal 24.5 g
18水		チリビーンズライス だいこんサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう, ぶたにく だいず, パルメザンチーズ	こめ,あぶら, さとう, じゃがいも, バター, はくりきこ, あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマトジュース,キャベツ, きゅうり,だいこん,こだますいか	塩,カレー粉,チパウダー, トマトピューレ,トマトケチャップ, 赤ワイン,白こしょう, 醤油,酢,塩	582 kcal 20.6 g
19木		ゆかりごはん ししゃものおかきあげ やさいのまつまえあえ にらたまスープ		ぎゅうにゅう, ししゃも, たまご	こめ, あられ, はくりきこ, あぶら, さんおんとう, かたくりこ	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,にら, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな	水,ゆかり粉,醤油, みりん,酒,塩,こしょう	621 kcal 28.0 g
20金		てりやきチキンバーガー ポトフ つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, ベーコン, ソーセージ	あぶら, さんおんとう, パン かたくりこ, じゃがいも, さとう, はちみつ	キャベツ,しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,だいこん,だいこんのは, オレンジジュース,みかん	酒,醤油,みりん,塩, 白こしょう,白ワイン, ロリエ,アガー	601 kcal 27.3 g
23月		しじょうしい ゴーヤといかのチヂミふう クープイリチー もずくスープ れいとうパイン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ほそぎりこんぶ, たまご, いか, こんぶ, さつまあげ, もずく	こめ, あぶら, はくりきこ, あぶら, こんにゃく, さんおんとう, しろごま	しょうが,ゴーヤ,にんじん,たまねぎ, ながねぎ,えのき,しいたけ, れいとうパイン	塩,醤油,酒,みりん,塩, こしょう	578 kcal 19.4 g
24火		ごはん あじのフライ おかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう, あじ, たまご, けずりぶし, わかめ, みそ	こめ, はくりきこ, パンこ, あぶら, じゃがいも	こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ	酒,白こしょう,中濃ソース, 赤ワイン,醤油	579 kcal 27.8 g
25水		シナモントースト ポテトポタージュ マカロニサラダ ももゼリー		ぎゅうにゅう, なまクリーム かんてん	しよくパン, バター, グラニューとう, あぶら, じゃがいも, マカロニ, さんおんとう, さとう	しょうが,たまねぎ,パセリ, キャベツ,きゅうり,にんじん, ももジュース,もも	シナモン,白ワイン, 塩,白こしょう,酢	580 kcal 16.6 g
26木		じゃこなめし ぎせいとうふ キャベツのゴマすあえ とうふのすましじる		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, とりにく, とうふ, たまご, かまぼこ, チーズ	こめ, ごまあぶら, しろごま, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, しろごま	こまつな,にんじん,たけのこ, しいたけ,しょうが,キャベツ	塩,醤油,みりん, 酢,薄口醤油,酒	590 kcal 29.8 g
27金		ホワイトソーススパゲティ オニオンドレッシングサラダ ポンデケージョ		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, 生クリーム, たまご, チーズ	スパゲティ, オリーブオイル, あぶら, はくりきこ, バター, ごまあぶら, さとう, タビオカ	ピーマン,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールコーン, パセリ,キャベツ,きゅうり,もやし, レモン	塩,白こしょう,白ワイン, 醤油,酢	675 kcal 24.9 g
30月		ぶたキムチどん はるさめのちゅうかスープ とうもろこし		ぎゅうにゅう, ぶたにく, はしえび	こめ, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, りよくとうはるさめ, ごまあぶら	キムチ,ながねぎ,にんにく,しょうが, にら,たまねぎ,にんじん,もやし, きくらげ,たけのこ,チンゲンサイ, とうもろこし	酒,醤油,塩,こしょう	607 kcal 26.9 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	600kcal
	25.8g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g