



6月の献立表



令和6年度

文京区立湯島小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価		
						エネルギー (Kcal)	(中学生) たんぱく質 (g)	
3月	ごはん	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐	米	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん	573	25.4	
	麻婆豆腐			米ぬか油, 砂糖, でんぷん, ごま油				
	大根の中華漬け			ごま油				
4火	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 薄力粉, バター	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, セロリー, にんにく, 生姜, マッシュルーム(缶)	588	23.6	
	みかんサラダ				キャベツ, きゅうり, みかん(缶), パセリ, 玉ねぎ			
	果物				りんご			
5水	大山おこわ	○	鶏肉	米, もち米, さつまいも, 砂糖	干し椎茸, にんじん, たけのこ(ゆで)	566	24.1	
	鶏肉と野菜の煮物			こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん, さやいんげん			
	大豆とかえり煮干しの甘辛和え			大豆, かえり煮干し	でんぷん, 砂糖, 白ごま			
6木	ごはん	○	鶏肉	米	にんじん, ぶなしめじ, こまつな, 大豆もやし, にんにく, 生姜	539	24.3	
	鶏肉の北京ダック風			はちみつ, ごま油				
	大豆もやしのナムル							
	もずくスープ			もずく, 豆腐				でんぷん
7金	ミックスピラフ	○	鶏肉, えび(冷)	米, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶)	666	23.9	
	ミネストローネスープ			ベーコン, いんげんまめ	油, マカロニ			玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, さやいんげん
	小松菜マフィン			牛乳, たまご	薄力粉, バター, 油, 砂糖			こまつな
10月	ガバオライス	○	鶏肉	米, おおむぎ, 米ぬか油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, パプリカ, バジル	575	22.1	
	ヤムウンセン			えび(冷)	はるさめ, 油, 砂糖			にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, レモン
	果物				りんご			
11火	いわしのかば焼き丼	○	まいわし	米, ひまわり油, でんぷん, 砂糖	生姜	635	25.8	
	キャベツのからし和え			砂糖	にんじん, 小松菜, キャベツ			
	けんちん汁			豚肉, 豆腐	じゃがいも, こんにゃく			ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ
12水	ピザじゃがトースト	○	ハム, チーズ	食パン, じゃがいも, マヨネーズ	パセリ, 玉ねぎ, ピーマン	619	24.1	
	野菜とひよこ豆のスープ			鶏肉, ひよこまめ(乾)	油, じゃがいも			にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ
	ほうじ茶ゼリー			牛乳, クリーム, 粉寒天	砂糖			
13木	ごはん	○	豚肉, 豆腐, えび(冷), いか	米	にんにく, 生姜, 長葱, 玉ねぎ, にんじん, きくらげ(乾), 白菜, 小松菜	608	28.1	
	八珍豆腐			砂糖, ごま油				
	ひじきサラダ			ひじき, まぐろ缶詰				油, 砂糖
14金	塩ラーメン	○	豚肉, いか, えび(冷)	蒸し中華めん,, ごま油	きくらげ(乾), 玉ねぎ, にんじん, にら, もやし, キャベツ, 生姜, にんにく	590	22.1	
	パンパンポテト			じゃがいも, 油, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, にんにく, 生姜, 長ねぎ			
17月	ハヤシライス	○	豚肉	米, おおむぎ(押麦), 油, 薄力粉, バター	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, グリンピース(冷)	633	20.9	
	マスタードサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン(冷)			
18火	ごはん	○	かつお	米	生姜, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン(冷), さやいんげん	625	25.2	
	魚とコーンの揚げ煮			でんぷん, ひまわり油, じゃがいも, 砂糖				
	おかかお浸し			かつお加工品				砂糖
19水	メロン食パン	○	たまご	食パン, 砂糖, バター, 薄力粉,	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, キャベツ, パセリ	628	24.2	
	ポトフ			ウィンナー, 豚肉				じゃがいも
	果物							オレンジ
20木	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米, バター, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, ホールトマト	665	27.5	
	卵のココット			豚肉, たまご				玉ねぎ, マッシュルーム(缶)
	白菜スープ			ベーコン	じゃがいも			玉ねぎ, にんじん, 白菜, ホールコーン(冷), グリンピース(冷)
21金	ごはん	○	さば(文化干し)	米	にんじん, さやいんげん	609	25.6	
	鯖の文化干し			でんぷん, ひまわり油, じゃがいも, 砂糖				
	五目ひじき			干ひじき, 油揚げ				糸こんにゃく, たけのこ(水煮), 砂糖
24月	みそ汁	○	生わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ, 玉ねぎ	617	21.1	
	ミルクパン			ミルクパン				
	コーンシチュー			鶏肉, 牛乳, クリーム(乳脂肪), ひよこまめ(乾)	油, じゃがいも, バター, 薄力粉			にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン(冷)
25火	オレンジ寒天	○	粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん(缶), 白桃(缶)	593	28.1	
	豚キムチ丼			豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま, ごま油			長ねぎ, にら, 白菜キムチ, もやし, にんじん,
	にらたまスープ			鶏肉, 豆腐, たまご				にら
26水	むしとうもろこし	○			とうもろこし	639	21.4	
	五目うどん			豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖			ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜
	じゃが丸くん				じゃがいも, ホットケーキ粉, 砂糖, 油			
27木	果物	○			オレンジ	543	19.6	
	わかめごはん			炊き込みわかめ	米			
	韓国風肉じゃが			豚肉, 生揚げ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖			にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, 長ねぎ
28金	白菜の酢づけ	○		砂糖, ごま油	白菜, にんじん, 生姜	669	26.8	
	梅茶漬け			じゃこ, 焼のり	米			カリカリ梅, 糸みつば
	高野豆腐のフライ			高野豆腐, たまご	砂糖, 薄力粉, パン粉, 油			
ごまみそ和え	赤みそ	白ごま, 砂糖	もやし, にんじん, 小松菜					

※6月21日(金)は和食の日です。 ※食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。