

令和6年 6月 献立表



マナー目標 : よくかんで、じょうぶな歯をつくらう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標 : じょうぶな歯をつくる食べ物を知らう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g
3	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			665	25.0
		豆腐と油揚げの味噌汁		みそ, 豆腐, 油揚げ		長ねぎ	だし削り節		
		きのこの肉巻き和風ソース		豚肉	三温糖, でん粉	えのき, 人参, しょうが	塩, こしょう, 醤油, みりん		
		小松菜のお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油		
4	火	高野ごはん	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, もち米, こんにゃく, 三温糖	干しいたけ, 人参, ごぼう, サヤエンドウ	だし削り節, 酒, みりん, 醤油	527	21.4
		季節のすまし汁		はんぺん		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, こしょう, 酒		
5	水	五目あなかげそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, もやし, サヤエンドウ	塩, こしょう, 醤油, 酢	618	24.6
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
		あじさいゼリー		寒天	上白糖	アセロラジュース, ぶどうジュース	白ワイン		
6	木	丸パン	○		丸パン			607	27.1
		豆乳グラタン		鶏肉, 豆乳, チーズ	マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
7	金	ごはん	○		精白米			549	22.6
		具だくさん味噌汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		太刀魚の塩焼き		太刀魚			塩		
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油		
10	月	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米, サラダ油, でん粉, 三温糖	しょうが	酒, 醤油, みりん	610	22.4
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう		
11	火	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		582	25.8
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜	だし削り節		
		ツナ入り卵焼き		ツナ, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, グリンピース	塩, 酒, 醤油		
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油, だし削り節		
12	水	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	574	24.1
		五目スープ		豚肉, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油		
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)		
13	木	トマトスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, なす, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, パプリカ, ローリエ(粉), バジル, トマトピューレ, トマトケチャップ	662	23.7
		ツナめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
		とうふドーナツ		豆腐, きな粉	上白糖, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)		ベーキングパウダー		

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願ひします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力お願いします。

発注量、調理量の調整をしています。欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
14	金	ごはん	○		精白米			554	22.9	
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉のねぎソース		鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		キャベツの辛子和え				小松菜, 人参, キャベツ	からし(粉), 醤油			
17	月	きんぴらごはん	○	鶏肉	精白米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし昆布, 醤油, 酒, 塩	545	21.3	
		吉野汁		豆腐	でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		大根の和風サラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒			
18	火	シナモントースト	○		食パン, サラダ油, グラニュー糖		シナモン	590	20.8	
		野菜のクリーム煮		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ローリエ(粉)			
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
19	水	ごはん	○		精白米			556	24.8	
		大根と小松菜の味噌汁		みそ		大根, 長ねぎ, 小松菜	だし削り節			
		アジの南蛮焼き		あじ	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酒, 酢, 鷹の爪			
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	だし削り節, みりん, 醤油			
20	木	ヒヨコ豆入りドライカレー	○	豚肉, ひよこ豆	精白米, バター, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト缶	塩, カレー粉, 赤ワイン, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース	687	24.2	
		こんにゃくサラダ			こんにゃく, ごま油, サラダ油, 三温糖	きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	バナナ, みかん缶				
21	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 大阪府・夏至 ☆							568	28.2
		冷やしきつねうどん	○	かまぼこ, 油揚げ	三温糖, うどん	長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
タコ焼き風揚げ	えび, はんぺん, たこ, 鶏卵, 糸削り節, 青のり	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉		キャベツ, 長ねぎ, しょうが	塩, 醤油, 酒, 中濃ソース, ウスターソース					
24	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			590	16.9	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまいも, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		虹わかさぎの唐揚げ		虹わかさぎ	サラダ油, でん粉, 小麦粉(薄力粉)		塩, こしょう			
		アロカリとキャベツのサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
25	火	冷やし肉味噌そば	○	豚肉, みそ	中華麺, ごま油, サラダ油, 三温糖, でん粉	きゅうり, にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ	トウバンジャン, みりん, 酒, 塩, 醤油, テンメシジャン, オイスターソース	554	23.9	
		キャベツとカブのサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		カルピスゼリー		寒天, カルピス						
26	水	えびピラフ	○	えび	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	613	21.5	
		卵のトマトスープ		ベーコン, 鶏卵	サラダ油	セロリ, 玉ねぎ, しょうが, トマト	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), バジル, こしょう			
		ポテトのハニーサラダ			サラダ油, じゃが芋, はちみつ	人参, きゅうり	塩, 酢, からし(粉)			
27	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			593	21.9	
		きのこ汁			こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		イカフライ		いか	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース			
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
28	金	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆							554	25.0
		手作りピザ(ツナ&コーン)	×	ツナ, チーズ	小麦粉(強力粉), 上白糖, オリーブ油, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, ピーマン	ドライイースト, 塩, こしょう, オレガノ(粉)			
		ミネストローネ		ベーコン, いんげん豆	サラダ油, じゃが芋, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, しょうが, トマトジュース	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), バジル, タイム			
		フルーツ(メロン)				メロン				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									