



# 令和8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ろう

港区立東町小学校長 川原哲郎

栄養目標： じょうぶな歯をつくる食べ物を知ろう

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1日 Kcal	たんぱく質 g		
1	月	家常豆腐丼	○	豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 人参, キャベツ, チンゲンサイ, しょうが	醤油, 酒, トウバンジャン, 鶏がら	594	25.6		
		わかめスープ		わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油					
2	火	丸パン	○		丸パン			613	26.7		
		豆乳グラタン		鶏肉, 豆乳, チーズ	マカロニ, サラダ油, 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				
3	水	ごはん	○		精白米			593	24.8		
		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				
		鶏肉の葱ソース		鶏肉	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢				
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう				
4	木	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	537	22.5		
		季節のすまし汁		かまぼこ		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	金	かき揚げうどん	○	えび, ちりめんじゃこ	三温糖, うどん, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 米粉	干しいたけ, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, ごぼう, 空豆	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	624	21.2		
		白菜のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
		バナナケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), バター	バナナ	ココア, ベーキングパウダー				
8	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			603	23.3		
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節				
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩麹, 酒				
		白菜のお浸し		かつお節		小松菜, 人参, 白菜	醤油				
9	火	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	631	22.8		
		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				
		じゃが芋のきんぴら			サラダ油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖, 白ごま	ごぼう, 人参	みりん, 醤油, 一味唐辛子				
10	水	柏パン	○		柏パン			619	23.0		
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう				
		ポテトコロッケ		豚肉	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース				
		ベジタブルソテー			サラダ油	人参, 玉ねぎ, グリンピース, ホールコーン	塩, こしょう				
11	木	じゃこ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		598	26.7		
		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				
		ツナ入り玉子焼き		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, だし汁				
12	金	商店街コラボメニューを食べよう ☆ラゴツチャトウキョウ☆									
		ラゴツチャのポロネーゼ	○	牛すね肉, 生クリーム, チーズ	コンキリエ, オリーブ油, バター	トマト缶, 玉ねぎ, セロリ, 人参, ドライポルチーニ	赤ワイン, 塩, 黒こしょう	648	27.8		
		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				
ドーナツ	牛乳	小麦粉(薄力粉), 上白糖, サラダ油, グラニュー糖			ベーキングパウダー						
15	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			572	22.0		
		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				
		魚の塩焼き		太刀魚			塩				
		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				

☆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。



### 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をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

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1日 Kcal	たんぱく質 g
16	火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			621	24.8
		チキンピカタ		鶏肉, 鶏卵	小麦粉(薄力粉)		こしょう, 白ワイン, 塩, トマトケチャップ		
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		フルーツ白玉			上白糖, 白玉粉	黄桃缶, みかん缶, バイン缶	白ワイン		
17	水	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	591	25.0
		豆腐入りかき玉汁		鶏卵, 豆腐	でん粉	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	塩, 酢, 醤油, こしょう, 酒		
18	木	ヒヨコ豆入りドライカレー	○	豚肉, ひよこ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ビーマン, 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	670	23.3
		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	上白糖	バナナ, みかん缶			
19	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都(大田区)・夏至 ☆						585	27.7
		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		
たこべったん	大豆, たこ, 牛乳, かつお節, 青のり	サラダ油, 小麦粉(薄力粉)		キャベツ, 人参, ホールコーン, 長ねぎ, 紅しょうが	中濃ソース, ウスターソース				
22	月	ごはん	○		精白米			602	29.9
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節		
		魚の照り焼き		かつお	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん		
		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		
23	火	冷やし肉味噌そば	○	豚肉, みそ	中華糖, 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, テンメンジャン, オイスターソース	620	24.2
		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		
		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		
24	水	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	634	22.5
		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, ベイリーフ(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		
25	木	ごはん	○		精白米			543	27.9
		具だくさんみそ汁		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		
		豚肉のしょうが炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒		
		キャベツときゅうりの浅漬け				キャベツ, きゅうり	塩		
26	金	世界各国の料理を食べよう ☆ シンガポール ☆						641	23.3
		シンガポールチキンライス	×	鶏肉	精白米, 三温糖	しょうが, トマト, きゅうり, 長ねぎ, にんにく	醤油, 酒, 酢		
		五目スープ		豚肉, 鶏卵, 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		
		ピサンゴレン			サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉, 粉糖	バナナ	ベーキングパウダー, 炭酸水		
ジョア	ドリンクヨーグルト								
29	月	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	570	23.0
		春雨の中華スープ			春雨, ごま油	しょうが, 人参, たけのこ, チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油		
		フルーツ(メロン)				メロン			
30	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			581	26.1
		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		

### 「食物アレルギー」についてのおねがい

給食では、さまざまな食材を使用しています。食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた!」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。

たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態での納品されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をいただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関にご相談に行ってください。

その際は、養護教諭・栄養士までご連絡よろしくおねがいいたします。ご協力よろしくおねがいいたします。

