



# 令和3年6月 献立表

マナー目標：よくかんで、じょうぶな歯を作ろう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：じょうぶな歯を作る食べ物を知ろう

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	火	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	621	23.4
		卵とワカメのスープ		卵、ワカメ	白ごま	しょうが、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、ラー油		
2	水	かき玉うどん	○	豚肉、油揚げ、卵	サラダ油、うどん	人参、長ねぎ	だし昆布 だし削り節 みりん、塩、醤油	628	23.2
		ゴボウサラダ			ノンエッグマヨネーズ、ごま油、白ごま	人参、ごぼう、きゅうり	酒、醤油、みりん		
		青のりピーンズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩		
3	木	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、こしょう 白ワイン	601	19.3
		卵のトマトスープ		ベーコン、卵	サラダ油	セロリ、玉ねぎ、しょうが、トマト	鶏がら 塩、こしょう ペイリーフ		
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
4	金	高野ご飯	○	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	545	21.9
		はんぺんのすまし汁		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		
7	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			610	28.2
		鶏汁		鶏肉、みそ、豆腐	サラダ油、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ	だし削り節		
		サケの塩焼き		さけ			塩		
		きんぴら		サラダ油、こんにゃく、三温糖、白ごま	ごぼう、人参、れんこん	みりん、醤油			
8	火	五目あんかけそば	○	豚肉	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜 干しいたけ、もやし、サヤエンドウ	塩、こしょう 醤油、酢	587	21.1
		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		
		フルーツ(冷凍りんご)				冷凍りんご			
9	水	白飯	○		精白米			525	24.6
		豆腐とワカメのすまし汁		豆腐、ワカメ		長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩、醤油		
		豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油、でん粉	しょうが、玉ねぎ	醤油、酒		
		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		
10	木	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	627	20.5
		野菜のクリーム煮		鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃが芋、小麦粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが	白ワイン、塩 鶏がら こしょう、ペイリーフ		
		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		
11	金	じゃこ梅ご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		626	26.1
		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、卵	サラダ油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース	塩、酒、醤油		
		白菜の即席漬け				白菜、人参	塩		
14	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			570	24.6
		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		
		マンダイの香味焼き		マンダイ	白ごま	長ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、みりん、酒		
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節 塩、醤油		

## 給食費のおしらせ♪

月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。  
6月の口座振替は10日(木)です。6月分の給食費となります。  
ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥4,659☆	¥4,950	¥5,434	¥5,434	¥5,896	¥5,896

☆1年生はならし給食期間の給食費が確定しましたので、6月分の給食費より減額をします。  
内訳(¥4,950(6月分)-¥450(2食分)+¥159(牛乳¥57×2+パン¥45)=¥4,659)

## ～保護者の皆様へ～

長期にわたる欠席で、**連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに**学級担任を通じてご連絡ください。**1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合**にのみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんので、ご注意ください。**欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。**

また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただけます。ご了承ください。

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	
15	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, 小麦粉	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	588	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			
		あじさいゼリー		寒天, カルピス	上白糖	ぶどうジュース, アセロラジュース				
16	水	チャーハン	○	豚肉, 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	618	23.3	
		五目スープ		豚肉, 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			
		拌三条			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)			
17	木	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	食パン, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ マッシュルーム, ピーマン	塩, こしょう パプリカ, オレガノ	582	21.7	
		ポトフ		ウインナー	じゃが芋	しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ キャベツ, フロクコリー, マッシュルーム	鶏がら 白ワイン, 塩 こしょう, ベイリーフ			
		マカロニサラダ			マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう			
18	金	白飯	○		精白米			672	28.7	
		ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ, たら	サラダ油, ごま油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 干しいたけ しめじ, 白菜, 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩, 醤油, 酒			
		とびうおメンチ		とびうお, 卵	サラダ油, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ 塩, こしょう 中濃ソース			
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
21	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 兵庫県 ☆								
		タコ飯	○	油揚げ, たこ	精白米	ごぼう, 人参, 干しいたけ さやいんげん	酒, 塩, だし昆布 薄口醤油 みりん	580	25.1	
		ばち汁			そうめん	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, 万能ねぎ	だし削り節 だし昆布 醤油			
		サワラの柚香焼き		さわら	三温糖, 小麦粉	ゆず	酒, 醤油, みりん			
キャベツの即席漬け				キャベツ, 人参	塩					
22	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			582	23.3	
		ジャガ芋とワカメの味噌汁		みそ, ワカメ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参, しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒			
23	水	パンネアラビアータ	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖, パンネ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	塩, こしょう 鷹の爪, パプリカ ベイリーフ パプリカ トマトピューレ トマトケチャップ	541	19.8	
		シーザーサラダ		クリームチーズ 粉チーズ	サラダ油, 三温糖, 食パン	キャベツ, きゅうり, 人参 にんにく, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう からし(粉)			
		フルーツ(メロン)				メロン				
24	木	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米, サラダ油, 小麦粉, 三温糖	しょうが	酒, 醤油, みりん	661	21.7	
		キャベツのゴマ酢和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, キャベツ	酢, 醤油, 塩			
		フルーツポンチ			上白糖	バナナ, 黄桃缶 みかん缶, バイン缶				
25	金	ツナと枝豆のピラフ	○	ツナ	精白米, サラダ油, バター	しめじ, マッシュルーム 玉ねぎ, 枝豆	塩, 醤油	538	17.7	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩 ベイリーフ, こしょう			
		トマトサラダ			サラダ油, 三温糖	トマト, パセリ, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
28	月	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆								
		ビビンバ	×	豚肉, 卵	精白米, ごま油, 三温糖 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ ぜんまい, 大豆もやし, 小松菜	醤油, 塩, 酢 トウバンジャン	639	24.5	
		トッポギ		鶏肉	サラダ油, ごま油 トッポギ, 三温糖	にんにく, 人参, キャベツ, 長ねぎ	コチュジャン, 醤油			
		ワカメスープ		ワカメ	白ごま	しょうが, 長ねぎ	鶏がら 塩, こしょう, 醤油			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
29	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			636	17.5	
		きのこ汁			こんにゃく, 小麦粉	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			
		ポテトコロッケ		豚肉	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ	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			
30	水	冷やし中華そば	○	鶏肉, 卵	中華麺, サラダ油, ごま油, 白ごま 三温糖, 練りごま	しょうが, 人参, 干しいたけ きゅうり, もやし	鶏がら 醤油, 酢 酒, 塩	582	23.5	
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	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			
		フルーツ(パイナップル)				パイナップル				

☆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。