



令和4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 橋本勇一

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	18歳 - Kcal	たんばく質 g
1	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, 塩, 醤油 だし削り節, みりん	630	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			
		青のりピーズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩		
2	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			555	28.9
		吉野汁		豆腐	でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, 塩, 醤油 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		
		キャベツの辛子和え				小松菜, 人参, キャベツ	からし, 醤油		
3	金	高野豆腐ごはん	○	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	516	22.1
		季節のすまし汁		はんぺん		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, 塩, 醤油 だし削り節		
		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		
6	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			580	25.3
		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		
		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		
7	火	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	587	23.5
		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		
		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		
8	水	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, バジル オレガノ	557	27.2
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ プロットコリー, マッシュルーム	鶏がら, 白ワイン, 塩 こしょう, ベイリーフ		
		フルーツ(メロン)				メロン			
9	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			577	28.7
		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			
10	金	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		592	26.2
		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, グリンピース	塩, 酒, 醤油		
		白菜の即席漬け				白菜, 人参	塩		
13	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			598	17.9
		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, 塩, 醤油 だし削り節			
		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		
		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		
14	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, 豆板醤 鶏がら	582	22.9
		ワカメスープ		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, ラー油		

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(金)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
¥5,061☆	¥5,192	¥5,676	¥5,676	¥6,160	¥6,160

☆1年生はならし給食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[¥5,192(6月分) - ¥236(1食分) + ¥105(牛乳¥58 + パン¥47)] = ¥5,061]

～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らないので、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きます。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人分 Kcal	たんぱく質 g	
15	水	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, ベリーフ バジル トマトピューレ トマトケチャップ	589	22.8	
		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	酢, 塩, こしょう			
		空豆のチーズフリット		チーズ	小麦粉(薄力粉), でん粉, サラダ油	空豆	塩, 炭酸水			
16	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			565	28.7	
		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リス		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			
		小松菜ともやしのお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油			
17	金	マーボーなす丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉 ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ 長ねぎ, にら	酒, 醤油, 豆板醤	600	20.9	
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう 醤油			
		カブとキュウリのピリ辛漬け			ごま油	かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		フルーツ(冷凍みかん)				冷凍みかん				
20	月	ごはん	○		精白米			507	25.7	
		豆腐とワカメのすまし汁		豆腐, わかめ		長ねぎ	だし削り節			
		豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	塩, こしょう, 醤油 みりん			
		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	醤油			
21	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 兵庫県・夏至 ☆								
		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, だし昆布, 塩 薄口醤油, みりん	545	25.5	
		ばち汁			そうめん	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, こねぎ	だし削り節, 塩, 醤油 だし昆布			
		サワラの柚香焼き		さわら	三温糖, でん粉	ゆず	酒, 醤油, みりん			
		白菜とキュウリの即席漬け				白菜, きゅうり	塩			
22	水	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	豆板醤, みりん, 酒 塩, 醤油, 甜面醤 オイスターソース	562	23.8	
		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				
23	木	ごはん	○		精白米			616	25.2	
		油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		あじフライ		あじ	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう 中濃ソース			
		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, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう 粒マスタード			
24	金	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆								
		カポナータ丼	×	鶏肉	精白米, サラダ油	玉ねぎ, 赤パプリカ, ズッキーニ しいたけ, なす, にんにく, トマト缶 しょうが, パセリ	ベリーフ, 鶏がら バジル, オレガノ タバスコ, 醤油 ウスターソース 中濃ソース 塩, こしょう ベリーフ	631	16.0	
		ABCスープ			マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう ベリーフ			
		パンナコッタ		アガー, 牛乳, 生クリーム	上白糖	黄桃缶				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
27	月	ごはん	○		精白米			579	26.3	
		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			
		サバの葱ソース		さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		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			
28	火	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	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	627	26.1	
		春巻き		豚肉	サラダ油, 春巻きの皮, 春雨, でん粉 ごま油	しょうが, 長ねぎ, たけのこ, 干しいたけ にら	酒, 塩, こしょう 醤油			
		フルーツ(さくらんぼ)				さくらんぼ				
29	水	おからとりそば丼	○	卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま	玉ねぎ, しょうが	塩, 酒, 醤油	602	25.1	
		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, 塩, 醤油 だし削り節			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	塩			
30	木	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	669	22.8	
		キャベツのゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
		水無月			小麦粉(薄力粉), 白玉粉, でん粉 上白糖, 甘納豆(あずき)					

☆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♪

給食を食べる時以外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。

毎週、きれいなランチオンマットと一緒に予備のマスクの用意をしてください。マスクの種類は、できる限り、不織布マスクの使用をお願いいたします。ご協力よろしくお願ひします。

