

# 令和5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	1人1日 Kcal	たんぱく質 g
1	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			585	24.3
		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		
		魚の照り焼き		ぶり	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(粉), 醤油		
2	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	527	21.5
		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	月	ごはん	○		精白米			542	27.4
		豆腐とワカメのすまし汁		豆腐, わかめ		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		
		大根の和風サラダ		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		
6	火	肉うどん	○	豚肉, ちくわ	三温糖, うどん	人参, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	546	21.1
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油		
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, でん粉, さつま芋, 白ごま		醤油, みりん		
7	水	シナモントースト	○		パン, サラダ油, グラニュー糖		シナモン	591	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		
		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		
8	木	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		584	26.0
		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		
9	金	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	616	23.0
		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		
12	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	鶏がら, 醤油, 酒, トウバンジャン	573	23.3
		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		
13	火	塩焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華糖, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にら, しいたけ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	538	22.6
		ココロサラダ			じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶			
14	水	ピザトースト	○	ツナ, チーズ	パン, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ヒーマン	塩, こしょう, バジル, オレガノ	519	28.0
		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, プロッコリー, マッシュルーム	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ローリエ		
		フルーツ(メロン)				メロン			

### 給食費のお知らせ♪

今年度より給食会計が公会計化されました。  
給食費の口座振替日及び金額につきましては、港区教育委員会より別途、お知らせを予定しております。詳細につきましては、そちらをご確認ください。  
初回の口座振替は6月末を予定しています。  
港区への口座登録がまだの方は、お早めに手続きをしてください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥8,024	¥8,024	¥8,772	¥8,772	¥9,520	¥9,520

6月の口座振替は、6月30日(金)です。  
4・5月分の給食費となります。  
学校行事の関係で上記金額から変更になることがあります。  
ご了承ください。

### ～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	材料 Kcal	たんぱく質 g		
15	木	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	565	21.1		
		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				
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	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				
16	金	ごはん	○		精白米			557	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				
19	月	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				
		キャベツの辛子和え				小松菜, 人参, キャベツ	からし(粉), 醤油				
20	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	562	23.7		
		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, カルビス	上白糖	ぶどうジュース, アセロラジュース					
21	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 兵庫県・夏至 ☆									
		タコめし	○	油揚げ, たこ	精白米, 三温糖	ごぼう, 人参, 干しいたけ, さやいんげん	だし昆布, 酒, 醤油, 塩	563	27.5		
		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, だし昆布, 塩, 醤油				
		鶏肉の味噌焼き		鶏肉, みそ	サラダ油	しょうが	醤油, 酒, みりん				
白菜とキュウリの即席漬け				白菜, きゅうり	塩						
22	木	丸パン	○		パン			556	26.8		
		ヌードルスープ		ベーコン	サラダ油, うどん	玉ねぎ, 人参, しょうが, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう, ローリエ				
		鶏肉のチーズ焼き		鶏肉, チーズ			白ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース				
		ポテトのハニーサラダ			じゃが芋, サラダ油, はちみつ	人参, きゅうり	酢, 塩, からし(粉)				
23	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	526	18.3		
		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, ローリエ, 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				
26	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			594	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				
27	火	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆									
		ビビンバ	×	豚肉, 鶏卵	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, トウバンジャン, 塩, 酢	624	26.2		
		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		わかめ	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										
28	水	きのこスパゲッティ	○	ベーコン, のり	サラダ油, でん粉, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しめじ, エリンギ, マッシュルーム	酒, 塩, こしょう, 醤油	633	21.1		
		ブロッコリー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				
		パイナップルケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), バター	パイナップル	ベーキングパウダー				
29	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			585	30.1		
		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				
30	金	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	572	23.9		
		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)				

☆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いします。

