

# 6月予定献立表

(全20回)

令和7年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	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	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
3 火	あじの日 		○	あじ けずり節 鶏肉	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	E:587 P:25.9
	ごはん	あじフライ キャベツのおひたし ごもくスープ					
4 水	カミカミこんだて 		○	鶏肉 けずり節 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ	米 胚芽米 ごま 砂糖 ごま油 里芋 油	しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	E:585 P:26.3
	ごはん/ かみかみつくだに	とりのこうみやき おかかあえ けんちんじる					
5 木	カレーうどん 	しらすあえ さつまいもむしパン	○	豚肉 油揚げ しらす干し 牛乳 卵 スキムミルク	うどん 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ ねぎ にんじん もやし 白菜 小松菜	E:619 P:23.6
6 金	入梅こんだて		○	竹輪 のり けずり節 卵 豆腐 みそ	米 胚芽米 小麦粉 油	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	E:594 P:25.1
	うめごはん	ちくわのいそべあげ いそかあえ たまごとたまねぎのみそしる					
9 月	カレーミートナン	じゃがいものハニーサラダ メロン	○	チーズ 鶏肉 大豆	ナン パン粉 油 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり メロン	E:589 P:21.6
10 火	おやこどん 	いとかんてんのあえもの みそしる	○	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 寒天 みそ	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ 小松菜	E:631 P:29.8
11 水	トマトクリーム スパゲティ	コールスローサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 えび 生クリーム チーズ いか ベーコン 寒天	スパゲティ 小麦粉 油 砂糖	トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン にんじん ぶどうジュース	E:605 P:23.6
12 木	キムチチャーハン	ししゃものからあげ はるさめスープ	○	豚肉 みそ ししゃも 鶏肉	米 ごま ごま油 油 小麦粉 でんぷん 春雨	キムチ ねぎ にら にんにく もやし にんじん 小松菜 えのきだけ たけのこ しょうが	E:593 P:25.8
13 金	ごはん	ハンバーグ ビーンズサラダ やさいスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉	米 胚芽米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん 小松菜	E:618 P:24.9
16 月	ごはん	さかなのチリソース チャーホーサイ クリームコーンスープ	○	メルルーサ 豚肉 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 春雨	ねぎ もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ コーン	E:601 P:25.0
17 火	わかめごはん	ぎせいどうふ にびたし とんじる	○	卵 豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 胚芽米 ごま ごま油 砂糖 里芋 油	にんじん ほうれん草 しいたけ もやし 小松菜 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	E:626 P:29.7
18 水	チンジャオロースどん	はるさめサラダ わかめスープ	○	豚肉 ハム 豆腐 鶏肉 わかめ	米 胚芽米 ごま油 春雨 でんぷん 油 砂糖 ごま	たまねぎ もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり ねぎ えのきだけ	E:589 P:24.3
19 木	ミルクパン	ツナコロツケ もやしソテー ホールコーンスープ	○	鶏肉 ツナ ベーコン	パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク 油 ごま油	もやし にら キャベツ たまねぎ コーン にんじん	E:660 P:23.9
20 金	あんかけやきそば	やさいのにんにくじょうゆ れいとうみかん	○	うずら卵 豚肉 いか	中華麺 ごま油 でんぷん 油 ごま 砂糖	たまねぎ 白菜 もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし 小松菜 にんにく 冷凍みかん	E:585 P:29.3
23 月	とりめし	いわしのづけあげ おひたし みそしる	○	いわし けずり節 みそ 油揚げ みそ	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ えのきだけ	E:594 P:24.8
24 火	きなこトースト	ホワイトシチュー こまつなサラダ	○	きな粉 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン バター ごま 油 砂糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 小松菜 コーン きゅうり	E:606 P:23.3
25 水	2年生 どうもろこしの皮むき		○	豚肉 なんと 大豆	ちゃんぽん ごま油 油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく どうもろこし	E:601 P:26.7
	しょうゆラーメン 	ビーンズポテト どうもろこし					
26 木	ごはん	さかなのたつたあげ ごまあえ みそしる	○	かじき 豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	しょうが もやし にんじん 小松菜	E:591 P:27.6
27 金	むぎごはん	とりのねぎみそやき きゅうりとちくわのあえもの やさいじる	○	みそ 鶏肉 ちくわ わかめ 油揚げ	米 胚芽米 ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 大根 えのきだけ にんじん 小松菜	E:601 P:25.9
30 月	ガパオライス	ビーフソテー パインゼリー	○	鶏肉 大豆 豚肉 寒天	米 胚芽米 砂糖 油 ごま油 ビーフン	たまねぎ ピーマン さやいんげん バジル もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが パインジュ ース	E:625 P:23.7