令和８年　６月　給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦		522 kcal
	魚の南部焼き		魚類	白いりごま	しょうが	26.2 g
	豚汁		豚肉, 豆腐	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん	
2 火	豆入り中華おこわ	○	豚肉, 大豆	米, もち米, 砂糖, ごま油, 油	にんじん, ねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	537 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	にんじん, しょうが, たまねぎ, もやし, ねぎ	17.5 g
	じゃがいものチリソース			砂糖, 油, じゃがいも, でん粉	ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんにく	
3 水	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖, 油	さやいんげん, しょうが, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	620 kcal
	鶏肉のしょうが焼き		鶏肉	砂糖	しょうが	28.7 g
	みそ汁		豆腐		だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
4 木	カレーピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	583 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		にんにく, マーマレード	25.5 g
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリー, しょうが, トマトピューレ	
5 金	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, ごぼう, 干ししいたけ, にんじん, 小松菜	648 kcal
	筑前煮		鶏肉, 厚揚げ	油, 砂糖, じゃがいも	干ししいたけ, にんじん, だいこん, さやいんげん	25.8 g
	千草和え		鶏卵	油, 砂糖, つきこんにゃく, サラダ油	にんじん, 小松菜	25.2 g
8 月	ビビンバ	○	豚肉, 大豆ミート	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	しょうが汁, にんじん, 小松菜, もやし, ホールコーン	490 kcal
	チゲスープ		鶏肉		にんじん, もやし, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, にら	19.5 g
	果物				かんきつ類	
9 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		557 kcal
	カレーシチュー		豚肉	じゃがいも, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	22.5 g
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり	
10 水	けんちんうどん	○	鶏肉	油, さといも, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, 小松菜	696 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪, かつお節	油, 米粉	にんじん, とうもろこし, ねぎ, キャベツ, しょうが	25.5 g
	果物				かんきつ類	
11 木	チャーハン	○	焼豚	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, コーン	636 kcal
	マロニースープ		鶏肉	マロニー, ごま油	しょうが, にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, チンゲンサイ	28.9 g
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	砂糖, じゃがいも		
12 金	スパゲッティみそミートソース	○	豚肉, 大豆ミート	スパゲッティ, オリーブ油, 油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ	575 kcal
	ツナサラダ		ツナ缶	砂糖, サラダ油, マヨネーズ	にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	24.6 g
	果物				かんきつ類	

15 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		568 kcal
	ポテトのチーズ焼き		鶏肉, 大豆, ソイシュレッド	油, ソイレブール, じゃがいも	たまねぎ	25.6 g
	コーンと野菜スープ		鶏肉	油, じゃがいも	たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, ホールコーン	
16 火	ジャージャー麺	○	豚肉	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり	745 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油, でん粉, じゃがいも		29.2 g
	乳酸菌ゼリー		粉寒天, カルピスウォーター	砂糖		
17 水	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 小松菜	635 kcal
	魚のごま味噌かけ		めかじき	砂糖, 油, いりごま		31.8 g
	肉じゃが煮		豚肉	砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ	
18 木	キーマカレー	○	豚肉, 鳥がら, 大豆	米, 麦, 油, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ	623 kcal
	もやしのサラダ		ひよこまめ	サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	25.0 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
19 金	中華丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいた け, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, 小松	523 kcal
	チンゲンサイのスープ		鶏肉, 豆腐	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	20.5 g
	中華風きゅうり			ごま油, 白いりごま	きゅうり	
22 月	チキンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, サラダ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルー ム, ホールコーン, ピーマン	619 kcal
	魚のモルネソース焼き		ホキ, 豆乳	油, ソイレブール	たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	32.5 g
	コーンスープ		豆乳, 鶏肉	油, 米粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, クリームコーン	
23 火	きじ焼き丼	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが	630 kcal
	おひたし		かつお節		小松菜, にんじん, もやし	29.6 g
	豆豚汁		豚肉, 大豆, 豆腐	油, つきこんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	
24 水	コーンピラフ 図書コラボ	○	鶏肉	米, 麦, サラダ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルー ム, ホールコーン, ピーマン	603 kcal
	ドロミーのチリコンカン		豚肉, 大豆ミート, 大豆	油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ	26.9 g
	パリパリサラダ		油	油, 砂糖, ワンタンの皮	にんじん, もやし, キャベツ	
25 木	そぼろごはん	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが汁, にんじん, さやいんげん	540 kcal
	鶏のてり焼き		鶏肉	砂糖	しょうが	24.2 g
	田舎汁			つきこんにゃく, さつまいも	にんじん, だいこん, 小松菜	
26 金	胚芽パン	○		胚芽パン		564 kcal
	コーンシチュー		豚肉, 調製豆乳	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン	23.3 g
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, レモン汁	
29 月	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	586 kcal
	洋風たまご焼き		鶏肉, 鶏卵, 豆乳	油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	28.0 g
	豆乳スープ		鶏肉, 豆乳	油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ	
30 火	大豆入りひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ	581 kcal
	ちくわ二色揚げ		焼き竹輪	油, 米粉		24.3 g
	豆腐の味噌汁		豆腐, カットわかめ, 油揚げ		にんじん, たまねぎ	

≪お知らせ≫

・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。