



6月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	月	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日(スポーツDay)		
2	火	ジャンバラヤ 牛乳 とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き ABCスープ	585	25.4
3	水	ビスキュイパン 牛乳 グリーンサラダ まめ 豆とパスタのトマトシチュー	655	23.4
4	木	<歯と口の健康週間献立> は くち けんこうしゅうかんこんだて いわしの蒲焼き丼 牛乳 田舎汁 くだもの(金美果)	613	20.1
5	金	まめい ちゅうか 豆入り中華おこわ 牛乳 こんさい 根菜スープ 豆腐ドーナツ	606	21.7
8	月	スパゲッティナポリタン 牛乳 まめ おおむぎい やさい 豆と大麦入り野菜スープ フルーツヨーグルト	650	22.6
9	火	ドライカレー 牛乳 コーンフレンチサラダ	652	19.3
10	水	えび入りあんかけチャーハン 牛乳 さかな 魚のコチュジャン焼き 甘酢あえ	594	27.1
11	木	にゅうばいこんだて うめ <入梅献立> 梅ごはん 牛乳 ちくさたまごや 千草卵焼き ポテトサラダ あじさいゼリー	580	21.6
12	金	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ ツナ入り人参ドレッシングサラダ	574	22.5
15	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 春巻き きゅうり漬け とり きゅうり漬け 鶏ささみとレタスのスープ	605	19.7
16	火	や 焼きカレーパン 牛乳 コーンポテト 小松菜スープ	615	23.3
17	水	ふうひきにく ガツパオ風挽肉かけごはん 牛乳 めかぶ入り卵スープ	648	25.7
18	木	ぎゅうにゅう こぎつねごはん 牛乳 にく に 肉じゃが煮 からしあえ	642	21.9
19	金	い どん ぎゅうにゅう しらす入りかき揚げ丼 牛乳 みそしる みしょうかん 味噌汁 くだもの(美生柑)	570	18.0
20	土	ぼうさい こんだて <防災Day献立> ひ ごもく ぎゅうにゅう この や 冷やし五目うどん 牛乳 ライスお好み焼き	583	22.7
22	月	振りかえきゅうぎょうび(がっこうこうかい) 振替休業日(学校公開)		
23	火	どん ぎゅうにゅう ホイコーロー丼 牛乳 わかめと卵のスープ オレンジゼリー	657	21.6
24	水	だいず あお ぎゅうにゅう 大豆と青のりごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 味噌汁	575	22.4
25	木	ぎゅうにゅう パインパン 牛乳 さけい 鮭入りクリームシチュー もやしのカレー風味	626	22.9
26	金	ぎゅうにゅう カレーピラフ 牛乳 マーマレードチキン キャバツとコーンのサラダ	644	20.8
29	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さば みそに こふ いも じる 鯖の味噌煮 粉吹き芋 かきたま汁	658	25.5
30	火	ぎゅうにゅう キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ	614	19.9
6月の栄養量平均			616	22.3

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

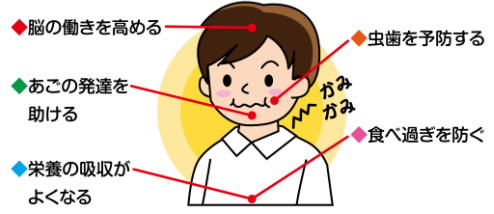
生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会的)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

「よくかむ」ことで得られる効果



◆今月の献立紹介◆

6月4日(木) 歯と口の健康週間献立
 カルシウム豊富な「いわし」を使った蒲焼きは、噛みごたえもあります。日頃から、よくかんで食べるよう意識してみましょう。

6月11日(木) 入梅献立
 「入梅」とは暦の上で梅雨の季節に入ることです。「梅ごはん」「あじさいゼリー」で季節を味わいましょう。

6月20日(土) 防災Day献立
 6年生は、昨年度みらいづくり科の授業で、被災した場合にも、おいしく味わうことのできる献立を考えました。その中から「ライスお好み焼き」を給食に取り入れました。

今月の献立の中から
あじさいゼリー

<材料 (10個分)> <作り方>

水……………550cc	①Bの材料を加熱して、平たい容器に粉寒天……………4g	流し、冷やし固める。
砂糖……………20g	②Aの材料を加熱して、ゼリーカップにカルピス(原液)…120cc	流し、冷やし固める。
ゼリーカップ…10個	③①のぶどうゼリーを1cm角くらいの大きさにカットする。	
水……………60cc	④②のカルピスゼリーの上に、切った砂糖……………10g	ぶどうゼリーをのせる。
ぶどうジュース…80cc		

季節感のあるデザート、おすすめです。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[使用食材一覧表]

2026年 6月

大田区立出雲小学校

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
2 火	ジャンバラヤ	○	豚肉(薄切り) ウインナー(卵不使用)	米,麦,油,豆乳バター	トマトジュース,にんにく,セロリ たまねぎ,にんじん,赤ピーマン
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉切り身,鶏肉切り身,鶏肉		
	ABCスープ		ベーコン(卵乳不使用),大豆	油,じゃがいも アルファベットマカロニ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ
3 水	ビスキュイパン	○	★鶏卵	★丸パン(40g),★丸パン(50g) ★丸パン(60g),★バター	
	豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン(卵乳不使用) 豚肉(薄切り),いんげん豆	じゃがいも,油,小麦粉 マカロニ,豆乳バター	にんにく,にんじん,たまねぎ しょうが,ホールトマト(缶)
	グリーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン
4 木	いわしの蒲焼き丼	○	★いわし開き(20g)★いわし開き(30g) ★いわし開き(40g)	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが
	田舎汁		削り節(だし),豆腐(冷),赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ
	果物(金美果)				金美果(きんみか)
5 金	豆入り中華おこわ	○	豚肉(薄切り),大豆	米,もち米,砂糖,ごま油,油	にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ 干しいたけ
	根菜スープ		鶏がら,豚肉(薄切り),豆腐		しょうが,にんじん,だいこん ねぎ,小松菜
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐,★鶏卵,★調理用牛乳	三温糖,白玉粉,小麦粉,油	
8 月	スパゲッティナポリタン	○	豚肉(薄切り) ウインナー(卵乳不使用)	スパゲッティ,油	にんにく,にんじん,たまねぎ マッシュルーム(水煮)
	豆と大麦入り野菜スープ		鶏肉,いんげん豆	油,おおむぎ(押麦)	しょうが,セロリ,にんじん たまねぎ,キャベツ
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	粉砂糖	★パイナップル(缶),★黄桃(缶) みかん(缶)
9 火	ドライカレー	○	豚肉(押肉),大豆ミート 高野豆腐	米,麦,油,小麦粉,豆乳バター	にんにく,しょうが,セロリ にんじん,たまねぎ
	コーンフレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン(冷)
10 水	えび入りあんかけチャーハン	○	豚肉(薄切り),鶏がら,★むきえび ★鶏卵	米,麦,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ,いら
	魚のコチュジャン焼き		★ホキ(40g),★ホキ(50g)	でん粉	しょうが
	甘酢あえ			砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん
11 木	梅ごはん	○		米,麦	刻み梅
	千草卵焼き		鶏肉(挽肉),★鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ 干しいたけ,小松菜
	ポテトサラダ		じゃがいも,油,砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵不使用)		にんじん,きゅうり,ホールコーン
	あじさいゼリー		粉寒天,★乳酸菌飲料(カルピス)	砂糖	ぶどうジュース
12 金	ガーリックトースト	○		★食パン(40g),★食パン(50g) ★食パン(60g),★バター	にんにく
	ポークビーンズ		豚肉(薄切り),大豆	油,じゃがいも,砂糖 小麦粉,豆乳バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが
	ツナ入り人参ドレッシングサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ
15 月	麦ごはん	○		米,麦	
	春巻き		鶏肉(挽肉),大豆	油,ごま油,でん粉 春巻きの皮,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮) 干しいたけ
	きゅうり漬け				きゅうり
	鶏ささみとレタススープ		鶏成鶏肉ささ身	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,レタス
16 火	焼きカレーパン	○	豚肉(挽肉),大豆	★ミルクパン(40g),★ミルクパン(50g) ★ミルクパン(60g)・油 小麦粉,ソフトパン粉(卵乳不使用)	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン
	小松菜スープ		ベーコン(卵乳不使用)		しょうが,にんじん,もやし,小松菜
17 水	ガツパオ風挽肉かけごはん	○	鶏肉(挽肉),大豆	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン
	めかぶ入り卵スープ		削り節(だし),豆腐 ★鶏卵,めかぶわかめ	でん粉	たまねぎ,にんじん,生しいたけ,小松菜
18 木	こぎつねごはん	○	削り節(だし),油揚げ	米,麦,砂糖	
	肉じゃが煮		豚肉(薄切り),削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,麩 砂糖	にんじん,干しいたけ たまねぎ,グリーンピース
	からし和え				にんじん,キャベツ,もやし
19 金	しらす入りかき揚げ丼	○	干ひじき(乾) ★しらす干し	米,麦,砂糖,小麦粉,でん粉,油	にんじん,たまねぎ,糸みつば
	味噌汁		昆布(だし),削り節(だし) 豆腐,カトわかめ		ねぎ
	果物(美生柑)				美生柑
20 土	冷やし五目うどん	○	豚肉(薄切り),昆布(だし) 削り節(だし),油揚げ	冷凍うどん,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,ねぎ
	ライスお好み焼き		ロースハム(卵乳不使用),★鶏卵 ★シュレッドチーズ,★かつお節,青のり	油,米,でん粉	キャベツ
23 火	ホイコーロー丼	○	豚肉(薄切り),厚揚げ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,もやし,たけのこ(水煮)
	わかめと卵のスープ		鶏がら,カットわかめ,★鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース
24 水	大豆と青のりごはん	○	大豆,青のり	米,麦,油	
	きびなごの南蛮漬け		★きびなご	でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが,万能ねぎ
	味噌汁		昆布(だし),削り節(だし) 油揚げ,豆腐		だいこん,えのきたけ,ねぎ
25 木	パンパン	○		★ハイパン(40g),★ハイパン(50g) ★ハイパン(60g)	
	鮭入りクリームシチュー		ベーコン(卵乳不使用),★生鮭 ★調理用牛乳,★生クリーム	油,じゃがいも,★バター,小麦粉	セロリ,にんじん,たまねぎ しょうが,マッシュルーム(水煮)
	もやしのカレー風味			油,砂糖	にんじん,もやし
26 金	カレーピラフ	○	鶏がら,豚肉(薄切り) ウインナー(卵乳不使用)	米,麦,油,豆乳バター	しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム(水煮),ピーマン
	マーマレードチキン		鶏肉(30g),鶏肉(40g) 鶏肉(50g)	マーマレードジャム	にんにく
	キャベツとコーンのサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり ホールコーン
29 月	麦ごはん	○		米,麦	
	鯖の味噌煮		★鯖(30g),★鯖(40g) ★鯖(50g),削り節(だし)	三温糖	しょうが
	粉吹き芋			じゃがいも	
	かきたま汁		削り節(だし),鶏肉(角切り) ★鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ えのきたけ,小松菜,ねぎ
30 火	キャロットライスのクリームソースがけ	○	鶏肉,★調理用牛乳,★生クリーム	米,麦,★バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが マッシュルーム(水煮)
	バランスサラダ		干ひじき(乾),油揚げ いんげん豆	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり ホールコーン