

令和8年6月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：衛生に気を付けて食事をしよう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	胚芽ごはん			米、胚芽米		506 kcal
	魚のんにくみそ焼き	○	ほら	砂糖、ごま油	にんにく、しょうが	25.7 g
	磯和え 味噌汁		刻みのり、かつお節 豆腐、油揚げ、わかめ		小松菜、キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ	14.4 g 2.0 g
2火	ミルクパン			ミルクパン		580 kcal
	白いんげん豆のコロッケ	○	豚ひき肉、白インゲン豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	21.4 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	22.6 g
3水	野菜スープ		ベーコン	油	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ	2.2 g
	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉のり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さいやんげん	508 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも	黒いりごま、白いりごま		23.3 g
4木	五目汁	○	豆腐		干しいたけ、小松菜、たまねぎ、にんじん	16.5 g
	冷やし中華そば		鶏ささ身	冷凍ラーメン、ごま油、白いりごま、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にんにく	462 kcal
	焼き春巻き	○	豚肉	油、緑豆はるさめ、ごま油、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが	23.7 g 16.3 g 2.8 g
5金	キャロットライスのクリームソースがけ	○	ベーコン、鶏肉、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、しめじ、えのきたけ、エリンギ、パセリ	656 kcal
	バランスサラダ		油揚げ	こんにゃく、砂糖、油	にんじん、きゅうり、小松菜	20.6 g
	くだもの（小玉すいか）				小玉すいか	26.4 g 1.2 g
6土	ひじきごはん	○	鶏肉、干ひじき、大豆、油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、干しいたけ、小松菜	697 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉、油、砂糖	にんにく、ごぼう	26.4 g
	江戸菜の味噌汁		豆腐		だいこん、にんじん、江戸菜	28.2 g 2.4 g
9火	混ぜ込みピビンバ	○	豚ひき肉、たまご	米、麦、こんにゃく、砂糖、ごま油、白いりごま、油	しょうが、たけのこ、にんじん、小松菜、もやし	616 kcal
	豆腐のスープ		豆腐	白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし	24.1 g
	あじさいゼリー		粉寒天、カルピスウォーター	砂糖	ぶどうジュース	18.5 g 1.8 g
10水	スパゲティナポリタン	○	豚肉、ロースハム、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、トマト(缶)	556 kcal
	バンバンジーサラダ		鶏むね肉	白ねりごま、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、キャベツ	29.2 g
						21.2 g 2.2 g
11木	いわしの蒲焼丼	○	いわし	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが	560 kcal
	もずくの酢の物		もずく	砂糖	きゅうり	21.8 g
	けんちん汁		油揚げ、豆腐、鶏肉	油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	17.5 g 2.6 g
12金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		556 kcal
	トマトクリームシチュー	○	豚肉、白インゲン豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ	22.9 g
	和風ツナサラダ		まぐろ缶詰	サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ	22.5 g 1.9 g
15月	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米、麦、油、でん粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	586 kcal
	中華風つけもの		ごま油		だいこん、きゅうり	22.6 g
	にらたまスープ		たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、にら	17.9 g 2.8 g
16火	玄米ご飯			米、玄米		518 kcal
	魚びり辛焼き	○	ホキ	砂糖、白いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ	23.4 g
	切干大根煮物		油揚げ	油、砂糖、白いりごま	にんじん、たけのこ、切干大根、干しいたけ、さいやんげん	12.7 g 1.4 g
17水	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	559 kcal
	梅わかめごはん	○	わかめ	米、麦	刻み梅	24.1 g
	あんかけ卵焼き		豚ひき肉、たまご	油、砂糖、でん粉	たけのこ(水煮)、ねぎ、小松菜	19.8 g
18木	焼きビーフン		豚肉	油、ビーフン、ごま油	にんじん、干しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ	2.5 g
	かわりマーボ丼	○	高野豆腐、豚ひき肉	米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら	668 kcal
	マロニスープ		鶏肉	マロニー、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	25.7 g 22.0 g 2.5 g
19金	キャベツの酢じょうゆかけ			砂糖	キャベツ、にんじん	596 kcal
	チーズパン	○		チーズパン		25.0 g
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	27.2 g 2.6 g
22月	大根サラダ			油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	675 kcal
	ガーリックライス	○		米、麦、バター	にんにく、たまねぎ	24.2 g
	アドボ		鶏肉	砂糖、油	にんにく、たまねぎ	23.3 g
23火	ニラガ		鶏肉		にんじん、キャベツ、ホールコーン(冷)、チンゲンサイ	2.1 g
	フルーツサラダ		生クリーム、加糖練乳		黄糖(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)	627 kcal
	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		28.0 g
24水	アジフライ		あじ	小麦粉、生パン粉、油		20.3 g
	野菜ソテー	○	ベーコン	油	にんじん、キャベツ、エリンギ、チンゲンサイ	2.3 g
	みそ汁(キャベツ)		豆腐、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ	575 kcal
25木	メープルシロップトースト	○		食パン、バター、メープルシロップ、砂糖		19.8 g
	江戸崎かぼちゃのシチュー		豚肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、江戸崎かぼちゃ、マッシュルーム(水煮)、パセリ	27.0 g
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	2.1 g
26金	ドライカレー	○	豚ひき肉、ソイミート	油、米、麦、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう	631 kcal
	福神漬				福神漬	23.1 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	19.6 g 2.9 g
29月	もちろしうどん	○	昆布、鶏肉、たまご	冷凍うどん、サラダ油、でん粉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン(冷)、干しいたけ、ねぎ、小松菜	521 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		25.5 g 17.7 g 2.3 g
	赤飯		ささげ	米、もち米、黒いりごま		612 kcal
30火	ジョア	○	ジョア(ストロベリー)			24.7 g
	お祝い揚げ		ひめだい	油、小麦粉、五色あられ		18.1 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、もやし、キャベツ	2.1 g
31火	すまし汁		昆布、豆腐、なると		にんじん、だいこん、ねぎ	602 kcal
	メキシカンライス	○	豚肉、ウィンナー	米、麦、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン(冷)、ピーマン	25.2 g
	スペイン風オムレツ		ベーコン、たまご	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ	20.6 g
	フォーのスープ		鶏肉		たまねぎ、もやし、にら、レモン果汁	2.4 g