



令和8年度6月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
1月	ビビンバ トックのスープ 河内晩柑	○	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏ガラ, 鶏肉	米, 麦, ごま油, 砂糖, トック(もち), 油	しょうが, ねぎ, 人参, 大豆もやし, もやし, ぜんまい, 小松菜, 白菜, えのきたけ, 大根, 玉ねぎ, にら, みかん	569 kcal 22.0 g
2火	枝豆ごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げの塩こぶあえ	○	牛乳, さば節(だし), 豚肉, 油揚げ, 塩こぶ	米, ごま油, じゃがいも, 白滝, 砂糖, 油, ごま	枝豆, しょうが, 玉ねぎ, もやし, いんげん, きゅうり, キャベツ, 人参, 大根	568 kcal 21.5 g
3水	卵パン 海そうサラダ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳, 卵, ベーコン, 海そう, 鶏ガラ, 鶏肉, 白いんげん豆	コッペパン, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ, オリーブオイル	玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, にんにく, しょうが, 大根, ホールコーン, 小松菜	583 kcal 24.0 g
4木	玄米いりごはん あじの竜田揚げ かみかみあえ おふいりすまし汁	○	牛乳, あじ, するめいか, 油揚げ, かつお節(だし), 豆腐, わかめ	米, 玄米, でん粉, 麩, 砂糖, ごま油, 油	しょうが, もやし, キャベツ, 小松菜, 人参, 切干大根, れんこん, 大根, えのきたけ	579 kcal 26.9 g
5金	根菜ピラフ ベーコンチーズポテト ミネストローネ	○	牛乳, 鶏ガラ, 粉チーズ, ベーコン, 鶏肉, 豚肉, レンズ豆	米, 麦, オリーブオイル, マカロニ, じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, れんこん, ピーマン, キャベツ, ホールトマト, 小松菜	570 kcal 20.8 g
6土	和風スパゲッティ パリパリサラダ すいか	○	牛乳, さば節(だし), 豚肉, ツナ, のり, ハム	スパゲッティ, 油, でん粉, ごま油, 砂糖, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 人参, 干しいたけ, マッシュルーム, しめじ, 小松菜, もやし, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, りんご, すいか	608 kcal 24.8 g
9火	レモンシュガートースト クルトンサラダ コーンの豆乳スープ	○	牛乳, 鶏ガラ, 豆乳, 白いんげん豆, ベーコン, 鶏肉	食パン, バター, 砂糖, じゃがいも, グラニュー糖, オリーブオイル, 油, 小麦粉	レモン, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし, しょうが, 玉ねぎ, 小松菜, ホールコーン, クリームコーン, 白菜	593 kcal 21.6 g
10水	梅そぼろ丼 オクラのみそ汁 あじさいゼリー	○	牛乳, 鶏肉, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐, 寒天, カルピス	米, 麦, ごま油, 砂糖, じゃがいも, ごま	しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, エリンギ, オクラ, 人参, れんこん, 梅干し, いんげん, 大根, ぶどうジュース, アセロラジュース	606 kcal 22.0 g
11木	タコライス にんじんしりしり もずくスープ	○	牛乳, 鶏肉, チーズ, もずく, 鶏ガラ, 卵, 豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油, こんにやく, ごま	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ミニトマト, 大根, キャベツ, えのきたけ, もやし	582 kcal 25.1 g
12金	麦いりごはん、しらす コロケ キャベツとひじきのツナあえ 冬瓜のみそ汁	○	牛乳, しらす干し, 鶏肉, かつお節, ひじき, ツナ, さば節(だし), 豆腐, 油揚げ	米, 麦, でん粉, じゃがいも, パン粉, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	しょうが, 冬瓜, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, 小松菜	624 kcal 23.6 g
15月	中華丼 キムチの卵スープ メロン	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, いか, えび, 卵, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, もやし, たけのこ, きくらげ, 白菜, チンゲンサイ, 大根, 白菜キムチ漬, 小松菜, メロン	568 kcal 22.9 g
16火	とうもろこしごはん ししゃもフライ 糸寒天のポン酢あえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳, ししゃも, さば節(だし), 糸寒天, 厚揚げ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	とうもろこし, 玉ねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ, レモン, 人参, 大根, 小松菜	577 kcal 23.4 g
17水	ミートパン ひよこ豆と野菜のマリネ ABCスープ	○	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, ウィンナー, 鶏ガラ, 鶏肉	コッペパン, 油, 小麦粉, マカロニ, 砂糖, オリーブオイル, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, ピーマン, パプリカ, 大根, ホールコーン, きゅうり, れんこん	572 kcal 24.4 g
18木	麦いりごはん さばの文化干し 小松菜のごまみそあえ いもだんご汁	○	牛乳, さば文化干し, さば節(だし), 油揚げ, わかめ	米, 麦, ごま油, でん粉, じゃがいも, ねりごま, ごま, こんにやく, 砂糖	小松菜, もやし, 人参, ごぼう, しめじ	629 kcal 23.1 g
19金	焼きうどん たこべったん ごまきゅうり さくらんぼ	○	牛乳, かつお節, 豚肉, 青のり, 卵, たこ	うどん, 油, 小麦粉, 砂糖, ごま油, ごま, すりごま	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ねぎ, きゅうり, にんにく, 酢漬しょうが, 小松菜, さくらんぼ	580 kcal 23.0 g
22月	クッパ チャプチェ 黒糖きなこ蒸しケーキ	○	牛乳, 鶏ガラ, 卵, 豚肉, 生クリーム, きな粉	米, 麦, でん粉, ごま油, 砂糖, 春雨, 小麦粉, 黒砂糖, バター, 甘納豆, じゃがいも	しょうが, 人参, 大根, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, にら, 赤ピーマン, にら	674 kcal 22.7 g
23火	麦いりごはん たらの青のりあんかけ 野菜のゆかりあえ ねりごまみそ汁	○	牛乳, たら, 青のり, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 麦, ごま油, でん粉, ねりごま, 砂糖	しょうが, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ, もやし, 人参, ゆかり, 大根, えのきたけ, 小松菜	567 kcal 25.7 g
24水	ナン レンズ豆いりキーマカレー じゃがいものカリカリサラダ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, レンズ豆, ハム	ナン, 油, 小麦粉, オリーブオイル, バター, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	620 kcal 22.7 g
25木	しょうがめし いわしの照り焼き するっぽ 絹さやのみそ汁	○	牛乳, かつお節(だし), 鶏肉, 豆腐, いわし, 油揚げ, 豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	新しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, 大根, 葉ねぎ, しょうが, 絹さや	591 kcal 28.6 g
26金	ちゃんぽん レバーと大豆の甘辛揚げ ピリ辛もやし	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚レバー, かまぼこ, 豚肉, いか, えび, 大豆	ラーメン, ごま油, すりごま, 砂糖, でん粉, マヨネーズ, じゃがいも, 油	しょうが, 干しいたけ, にんにく, 人参, もやし, ホールコーン, 白菜, きゅうり, 小松菜	629 kcal 30.1 g
29月	麦いりごはん、のりの佃煮 ふくさ卵 豚汁 みかんゼリー	○	牛乳, のり, 鶏肉, 卵, 豚肉, 豆腐, さば節(だし)	米, 麦, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 油, こんにやく	玉ねぎ, ごぼう, 干しいたけ, たけのこ, いんげん, 人参, 大根, 小松菜, みかん(缶), オレンジジュース	591 kcal 23.7 g
30火	ガーリックライス パステウ カラフルピクルス レンズ豆のスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, 鶏肉, レンズ豆, ウィンナー	米, 麦, オリーブオイル, 油, でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉, マカロニ, 砂糖	にんにく, パセリ, しょうが, セロリ, ねぎ, 玉ねぎ, 人参, トマト, ピーマン, きゅうり, パプリカ, 大根, キャベツ, 小松菜	660 kcal 23.6 g

※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。