

6月の献立表

令和8年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食	1日の栄養価計			
1日 (月)	トースト ジャム 野菜スープ ウインナーソーテー キャベツのカレー炒め 牛乳	E:515kcal P:19.8g F:22.9g 塩:3.1g	ごはん 団子汁 魚の西京焼 おかか和え 牛乳	E:684kcal P:36.2g F:13.1g 塩:2.4g	ラスク 132kcal	ごはん みそ汁 ひじきコロッケ フレッチャサラダ 果物	E:587kcal P:20.6g F:15.0g 塩:2.6g	E:1918kcal P:79.6g F:55.6g 塩:8.6g
2日 (火)	ごはん みそ汁 家畜豆腐 大根の炒り煮 ジョア	E:497kcal P:17.4g F:8.5g 塩:2.5g	バングラタン コンソメスープ 子ぎつねサラダ 果物 牛乳	E:706kcal P:32.1g F:40.3g 塩:4.2g	ココアマフィン 151kcal	ごはん ならスープ 八宝菜 ポテト春巻き	E:575kcal P:24.0g F:16.7g 塩:2.4g	E:1930kcal P:77.6g F:70.6g 塩:9.4g
3日 (水)	ごはん 納豆 みそ汁 千草の玉子焼き きんぴら	E:523kcal P:21.6g F:12.8g 塩:2.1g	ツナごはん なめこ汁 鶏肉の夏野菜ソース ヨーグルト和え 牛乳	E:803kcal P:34.2g F:34.1g 塩:3.1g	カスタードケーキ 114kcal	ごはん 野菜スープ 白身魚のホワイトソースがけ スパインソテー	E:530kcal P:24.4g F:14.0g 塩:2.3g	E:1970kcal P:81.8g F:67.7g 塩:7.7g
4日 (木)	ロールパン ジャム トマトスープ ウインナーと野菜蒸し 牛乳	E:616kcal P:23.5g F:26.3g 塩:3.4g	ごはん 春雨スープ 麻婆なす キャベツとりのりサラダ 牛乳	E:628kcal P:26.1g F:20.9g 塩:2.9g	じゃがいものおやき 95kcal	ごはん みそ汁 肉入り製豆腐 カニマヨ和え	E:581kcal P:25.8g F:21.0g 塩:2.7g	E:1920kcal P:77.8g F:72.4g 塩:9.5g
5日 (金)	ごはん みそ汁 肉じゃが いそか和え ヨーグルト	E:478kcal P:15.3g F:6.8g 塩:2.1g	雑穀ごはん みそ汁 和風ハンバーグ モズクの酢の物 牛乳	E:696kcal P:32.5g F:32.5g 塩:3.1g	チョコチップクッキー 132kcal	カレーライス コンソメスープ 海藻サラダ 果物	E:639kcal P:20.1g F:21.6g 塩:4.4g	E:1945kcal P:69.9g F:61.3g 塩:9.8g
6日 (土)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き コンフレックサラダ 果物	E:550kcal P:26.0g F:14.3g 塩:2.1g	ごはん 野菜スープ メンチカツ ドレみそサラダ	E:619kcal P:21.5g F:22.1g 塩:2.8g	リンゴジュース 94kcal	麦ごはん みそ汁 ひじきと豆腐のたまごよせ 野菜炒め 白ごまプリン	E:618kcal P:21.9g F:18.7g 塩:3.2g	E:1881kcal P:69.6g F:55.5g 塩:8.1g
7日 (日)	小倉トースト 野菜スープ ウインナーとトマトのグリル ほうれん草サラダ 牛乳	E:640kcal P:22.6g F:34.1g 塩:3.5g	ソース焼きそば 中華スープ しゅうまい 洋ナシ缶	E:568kcal P:27.0g F:18.5g 塩:5.0g	マラーカオ 177kcal	雑穀ごはん みそ汁 ビーマン鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え	E:629kcal P:25.9g F:24.0g 塩:2.9g	E:2014kcal P:78.6g F:84.3g 塩:11.2g
8日 (月)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 魚の文化干し ゆかり和え	E:502kcal P:18.8g F:18.4g 塩:2.9g	鮭まぜずし すまし汁 いなりぎょうざ なめたけ和え 牛乳	E:718kcal P:35.0g F:26.7g 塩:3.8g	コロロドーナツ 196kcal	高菜チャーハン チヂミ わかめのチャブチ マンゴーのヨーグルトがけ	E:618kcal P:23.0g F:18.0g 塩:3.1g	E:2034kcal P:80.2g F:72.2g 塩:9.9g
9日 (火)	トースト ジャム ミルクスープ 菓ごもり卵 ャカルト	E:509kcal P:21.3g F:19.2g 塩:3.1g	♪6年生こころの劇場 お弁当♪		コアラのマーチ 63kcal	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ カラフルソーテー あじさいゼリー	E:634kcal P:25.6g F:24.9g 塩:2.3g	
10日 (水)	麦ごはん ふりかけ コンソメスープ 魚肉ソーセージと野菜のソーテー 果物	E:452kcal P:9.9g F:8.1g 塩:1.9g	ちくわ天ドック にんじんポターージュ ビーンズサラダ 果物 牛乳	E:613kcal P:25.9g F:26.8g 塩:3.9g	ホットク 184kcal	ごはん すまし汁 松風焼き 納豆和え 抹茶プリン	E:662kcal P:32.5g F:23.2g 塩:1.8g	E:1911kcal P:71.9g F:60.3g 塩:7.9g
11日 (木)	ごはん みそ汁 鶏ごぼ煮 ツナと人参の塩炒め キャブdeヤカルト	E:506kcal P:15.2g F:11.4g 塩:2.1g	ごはん みそ汁 魚の香梅煮 おひたし 牛乳	E:642kcal P:33.6g F:18.1g 塩:3.7g	みたらし団子 94kcal	♪ようこそさざなみプレート♪		
12日 (金)	トースト ジャム ウインナーポトフ フロッキーのサラダ 果物	E:463kcal P:15.6g F:17.6g 塩:2.9g	ピースごはん なめこ汁 蒸し鶏の野菜のせ 高野の煮物 牛乳	E:748kcal P:40.0g F:28.7g 塩:4.7g	ガトーショコラ 249kcal	ごはん ならたまスープ 白身魚のあんかけ パンサンスウ	E:558kcal P:24.7g F:14.7g 塩:2.4g	E:2018kcal P:85.1g F:76.9g 塩:10.1g
13日 (土)	ごはん みそ汁 あさバーク 大根のピリ辛炒め 果物	E:484kcal P:14.7g F:8.4g 塩:2.4g	ハッシュドポーク 野菜スープ マカロニサラダ フルーツ寒 牛乳	E:800kcal P:28.0g F:26.6g 塩:4.0g	オレンジジュース 92kcal	肉うどん とり天 白菜のごま和え パイン缶	E:652kcal P:41.7g F:21.4g 塩:4.5g	E:2028kcal P:85.8g F:56.6g 塩:11.0g
14日 (日)	ゆかりごはん みそ汁 焼き魚 甘酢和え 牧場の朝	E:515kcal P:25.0g F:10.0g 塩:3.6g	アコーディオンサンド ミネストローネ こまつなサラダ 果物 牛乳	E:631kcal P:28.4g F:30.9g 塩:3.3g	ティラミス 206kcal	ごはん きらげのスープ チンジャオロース 野菜ぎょうざ	E:533kcal P:21.5g F:14.0g 塩:2.8g	E:1885kcal P:78.5g F:71.4g 塩:10.0g
15日 (月)	きなこトースト 根菜スープ 目玉焼き オニオンドレッシングサラダ 牛乳	E:529kcal P:23.8g F:22.8g 塩:3.1g	ごはん 中華スープ ホイコーロー 春雨チャブチ	E:594kcal P:21.3g F:19.7g 塩:3.0g	ドーナツ 140kcal	バジルライス 野菜スープ 鶏肉のマヨマスタード焼き コールスローサラダ カルピスゼリー	E:639kcal P:27.5g F:25.3g 塩:3.1g	E:1902kcal P:74.7g F:73.5g 塩:9.3g
16日 (火)	ごはん ふりかけ みそ汁 生揚げのしょうが焼き 煮ひたし	E:445kcal P:14.7g F:6.5g 塩:2.9g	♪千葉県郷土料理の日♪		コーヒーゼリー 46kcal	三色丼 みそ汁 千草のおひたし フルーツポンチ	E:647kcal P:22.6g F:14.7g 塩:2.9g	
17日 (水)	わかめごはん みそ汁 玉子焼き ジョア	E:491kcal P:18.0g F:9.2g 塩:2.6g	とうもろこしごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え 牛乳	E:714kcal P:36.3g F:22.3g 塩:3.7g	ミルクくずもち 128kcal	豚しゃぶ丼 なめこ汁 サツマイモのフラワーチップ 果物	E:637kcal P:20.8g F:15.2g 塩:3.8g	E:1970kcal P:79.3g F:49.7g 塩:9.2g
18日 (木)	トースト ジャム 野菜スープ ハムソーテー ツナ野菜炒め 牛乳	E:513kcal P:25.1g F:20.1g 塩:3.5g	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソーテー ごぼろサラダ 牛乳	E:726kcal P:31.8g F:31.8g 塩:2.2g	ミニどら焼き 103kcal	ごはん わかめのスープ ヤンニョムチキン もやしのメンマ和え	E:652kcal P:24.4g F:27.4g 塩:2.5g	E:1944kcal P:85.7g F:81.1g 塩:8.4g
19日 (金)	ごはん みそ汁 ならたま 白滝の炒り煮	E:469kcal P:13.7g F:11.8g 塩:2.1g	スパゲッティナポリタン ポトフ ツナサラダ 牛乳	E:736kcal P:33.9g F:33.2g 塩:3.1g	かぼちゃプリン 123kcal	ごはん みそ汁 マグロの包み揚げ 野菜のうま煮 果物	E:684kcal P:34.2g F:13.0g 塩:2.9g	E:2012kcal P:85.8g F:61.2g 塩:8.2g
20日 (土)	ごはん ふりかけ 野菜スープ ほうれん草オムレツ キャベツのバターじょうゆ炒め	E:427kcal P:13.6g F:9.7g 塩:2.4g	ぶどう食パン ニョッキ入りミルクスープ 鶏肉のナゲット風 ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	E:706kcal P:36.1g F:29.9g 塩:3.6g	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷			
28日 (日)	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷		チョコパイ 206kcal	ひよこ豆のキーマカレー 野菜スープ ミモザサラダ 果物	E:628kcal P:23.7g F:16.9g 塩:2.7g			
29日 (月)	ごはん ふりかけ すまし汁 生揚げの香味焼き イカと野菜の炒め物	E:433kcal P:17.6g F:9.0g 塩:2.3g	親子丼 みそ汁 ごま和え 牛乳	E:681kcal P:31.8g F:21.3g 塩:3.3g	チョコ 262kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの酢の物	E:596kcal P:26.5g F:20.2g 塩:2.9g	E:1972kcal P:80.4g F:60.1g 塩:8.7g
30日 (火)	ごはん みそ汁 お魚ナゲット コンビーフと野菜炒め 牧場の朝	E:566kcal P:19.7g F:16.8g 塩:2.9g	♪夏越の祓の日♪		パンパディング 159kcal	♪リクエスト給食♪		

E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g)
F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)

目標量

E:2000kcal P:80g
F:60g 塩:6.0g

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



和食の基本！一汁三菜にチャレンジしよう！

「食育月間」とは、国民一人一人が食に関わる能力を身に付けて健康的な生活を送れるようにすることが目的で作られています。食育と聞くと難しく感じる人もいられるかもしれませんが、実は、家族と楽しく食事をすることも大切な食育活動の一つです！さざなみ学校での生活をお家の人と話しながら楽しい食事の時間を過ごしてみたいかがでしょうか？



日本の伝統的な食文化の和食では、「一汁三菜」というものがあります。これは体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。学校の給食も一汁三菜を意識して作っています。

主食→ごはん、ぱん、めんなどを使った料理です。エネルギーのもとになる食品を多く使っています。

主菜→肉、魚、卵、豆、豆製品などを使った料理で。体を作るもとになる食品を多く使っています。

副菜→野菜、きのこ、海そうなどを使った料理です。体の調子を整える食品を多く使っています。