



令和8年度 6月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



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	その他	ねらい等
2 火	ごはん			米		水(米)×1.2	
	鯖のごまみそ焼き	○	鯖(50g)	三温糖,白すりごま	しょうが	酒,白みそ,みりん,しょうゆ	
	炒合菜		豚肉(薄切り)	サラダ油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら	しょうゆ,酒,塩	
	卵スープ		鳥がら,豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
3 水	チリドック		ウィンナー(30g)	無塩コッペパン(50g),サラダ油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ	トマトケチャップ,酒,トウバンジャン,水	
	野菜スープ	○	ベーコン,鳥がら,豚肉(薄切り)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	ヨーグルト ～ブルーベリーのコンフィチュール～		プレーンヨーグルト	粉砂糖,砂糖	ブルーベリー,レモン汁	水	
4 木	いわしの蒲焼丼		いわし(50g)	米,でん粉,油,三温糖	しょうが	水(米)×1.2,水,酒,みりん,しょうゆ	
	磯和え	○	かつお節,きざみのり		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	しょうゆ,だし汁	
	たまねぎとわかめのみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,白みそ,赤みそ	
5 金	麻婆高野豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,高野豆腐	米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),にら	水(米)×1.2,トウバンジャン,水,塩,しょうゆ,テンメンジャン,豆みそ,赤みそ,紹興酒	
	中華風ごまサラダ		くきわかめ	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	だし汁,しょうゆ,酢	
	めかたまスープ		鳥がら,めかぶわかめ,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
8 月	ジャージャー麺		豚肉(挽肉),鳥がら	サラダ油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,もやし,きゅうり	水,紹興酒,しょうゆ,塩,こしょう,赤みそ,トウバンジャン,テンメンジャン	
	じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	○	大豆,高野豆腐(さいの目)	じゃがいも,油,でん粉,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
	果物(柑橘類)				金美香		
9 火	玄米ごはん			米,玄米		水(米+玄米)×1.3	
	ひじきとゆかりのふりかけ	○	干ひじき	三温糖,白いりごま		しょうゆ,みりん,ゆかり粉	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,油	しょうが	しょうゆ,酒,みりん	
	カレー肉じゃが		削り節(だし),豚肉(薄切り)	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,小松菜	水,しょうゆ,カレー粉	
10 水	白ごまきなこトースト		きな粉	食パン(50g),バター,砂糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま			
	チリコンカン	○	ベーコン,豚肉(挽肉),鳥がら,大豆	サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,オレガノ,パプリカ,チリパウダー,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース	フール 開催 催国 カッ ブ
	コールスローサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
11 木	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米	刻み梅	水(米)×1.2	
	しらす入り卵焼き	○	豚肉(挽肉),しらす,鶏卵,青のり	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ	酒,しょうゆ,塩,だし汁	入 梅
	なすとみょうがのごまみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ	じゃがいも,白ねりごま	たまねぎ,にんじん,なす,みょうが,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
12 金	ガーリックライス			米,オリーブ油	にんにく	水(米)×1.2,塩	
	チキンカチャトーラ (鶏肉のトマト煮)	○	鶏肉,鳥がら	オリーブ油,三温糖,サラダ油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,赤ピーマン,黄ピーマン	赤ワイン,水,ロリエ,塩,トマトケチャップ,トマトピューレ,しょうゆ,塩,こしょう,パセリ	イ タ リ ア の
	ツナサラダ		ツナ缶(水煮)	サラダ油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
	あじさいゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	ぶどうストレートジュース	水,プリンカップ(60cc)	

歯と口の健康週間
カルシウムの多い食品やかみこたえのある食品を取り入れます

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 21回

今月の給食目標 わたしの手 みんなのためにも よく洗う

- ・手洗いをしっかりとしましょう。
- ・清潔なハンカチを持ちましょう。



◆今月の栄養価（中学年）

エネルギー 591kcal
たんぱく質 23.7g
カルシウム 322mg
食塩相当量 2.1g

梅雨の時季になりました。

「梅雨」は一年中で一番ジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も神経をつかう時期です。食事の前には、手や指を十分に洗い、清潔なハンカチでふくよう指導してまいります。ご家庭でも、この習慣が身に付くようご指導をお願いいたします。

6月は「食育月間」です！

朝ごはんをきちんと食べること・なるべく家族そろって食べること・お子さんと一緒に買い物や料理をすることも「食育」の1つです。まずは食事に対して興味・関心をもつことから始めていきましょう。



