

令和6年 6月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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
3月	ホイコーロー丼 中華風コーンスープ ジュシーフルーツ	○	★牛乳,豚肉,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,エリンギ,人参,にら,ホールコーン,クリームコーン,しょうが,ジュシーフルーツ	622 kcal 22.0 g 20.7 g
4火	◆歯と口の健康週間コラボ かやくごはん 大豆とジャコの甘辛あげ 吉野汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,ちりめんじゃこ,豆腐	精白米,もち米,上白糖,三温糖,油,でん粉,さつま芋	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ,さやいんげん,大根,小松菜,長ねぎ	623 kcal 23.7 g 20.6 g
5水	ごはん ぎせい豆腐 もやしの和え物 たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,豆腐, ★鶏卵,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油,じゃが芋	人参,たけのこ,長ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,玉ねぎ,キャベツ	568 kcal 24.8 g 18.3 g
6木	あげパン チリコンカン キャベツのサラダ	○	★牛乳,大豆,ひよこ豆,いんげん豆,豚肉,高野豆腐	★コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖,じゃが芋,オリーブ油,薄力粉,油,三温糖	エリンギ,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶,人参,キャベツ,きゅうり	591 kcal 23.2 g 29.9 g
7金	◆入梅(にゅうばい)メニュー ごはん サバの香味ソース 梅サラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,さば,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,油,ごま油,じゃが芋	しょうが,玉ねぎ,にんにく,人参,きゅうり,キャベツ,もやし,刻み梅	635 kcal 24.2 g 28.4 g
10月	えびグラトースト とり肉とマカロニのカレー煮 バレンシアオレンジ	○	★牛乳,★えび,★チーズ,鶏肉	★食パン,薄力粉,油,じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,パセリ,しょうが,人参,セロリ,ブロッコリー,しめじ,キャベツ,バレンシアオレンジ	575 kcal 28.7 g 22.9 g
11火	高野そぼろごはん おかか和え みそけんちん汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,かつお節,豆腐,みそ,	精白米,三温糖,油,ごま油,★里芋	玉ねぎ,人参,しょうが,小松菜,キャベツ,ごぼう,大根,長ねぎ,干しいたけ	590 kcal 27.0 g 17.3 g
12水	釜まぜビビンバ ごまだれサラダ 豆腐のピリ辛スープ	○	★牛乳,豚肉,八丁みそ,★鶏卵,鶏肉,豆腐	精白米,ごま油,上白糖,★白ごま,油,じゃが芋,★白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,人参,大豆もやし,小松菜,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,干しいたけ,たけのこ	625 kcal 25.1 g 21.8 g
13木	トマトソーススパゲッティ ツナサラダ メロン	○	★牛乳,鶏肉,★いか,ツナ	スパゲティ,オリーブ油,油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,メロン	558 kcal 25.0 g 18.6 g
14金	◆岐阜県メニュー ごはん けいちゃん ゴマ酢和え すったて汁	○	★牛乳,鶏肉,みそ,大豆	精白米,油,三温糖,でん粉,★白ごま,こんにゃく	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,もやし,キャベツ,白菜,きゅうり,大根,長ねぎ	591 kcal 24.8 g 21.5 g
17月	ごはん 魚の野菜あんかけ ごまじゃこ和え えのきのみそ汁	○	★牛乳,ホキ,ちりめんじゃこ,みそ	精白米,薄力粉,でん粉,油,三温糖,★白ごま,じゃが芋	しょうが,しめじ,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,小松菜,人参,もやし,キャベツ,えのき	601 kcal 25.7 g 17.1 g
18火	シーフードクリームライス コールスローサラダ 甘夏ミカン	○	★牛乳,鶏肉,★えび,★いか,★生クリーム	精白米,油,★バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,甘夏みかん	660 kcal 25.4 g 21.8 g
19水	さけとわかめのごはん 大根サラダ とり肉と野菜の炒め煮	○	★牛乳,さけ,わかめ,鶏肉	精白米,油,ごま油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	人参,きゅうり,大根,ごぼう,たけのこ,さやいんげん	560 kcal 24.7 g 16.5 g
20木	カレーうどん 白菜のさっぱり和え みそポテト	○	★牛乳,鶏肉,かまぼこ(卵なし),みそ	うどん,油,上白糖,でん粉,三温糖,じゃが芋,油,薄力粉	人参,小松菜,しめじ,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,白菜	583 kcal 24.1 g 18.2 g
21金	◆沖縄県メニュー ジュシー もずくスープ サーターアンダーギー	○	★牛乳,豚肉,めかぶ,ベーコン,★鶏卵,豆腐,もずく	精白米,こんにゃく,上白糖,油,薄力粉,三温糖	ごぼう,エリンギ,長ねぎ,人参,チンゲンサイ,しょうが	633 kcal 21.5 g 23.0 g
24月	じゃこチャーハン 豆モヤシのナムル 春雨のたんたんスープ あじさいゼリー	○	★牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,豚肉,寒天	精白米,ラード,油,ごま油,上白糖,★白ごま,春雨	野沢菜塩漬,干しいたけ,人参,玉ねぎ,にんにく,きゅうり,白菜,大豆もやし,長ねぎ,ぶどうジュース	607 kcal 21.7 g 20.3 g
25火	チーズパン ポテトオムレツ グリーンサラダ エビときのこのクリームスープ	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,★えび,★生クリーム	★チーズパン,油,じゃが芋,★バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが,マッシュルーム,しめじ,パセリ	571 kcal 29.9 g 27.0 g
26水	豚キムチ丼 中華スープ 冷凍みかん	○	★牛乳,豚肉,生揚げ,鶏肉	精白米,ごま油,三温糖,でん粉	キムチ,玉ねぎ,エリンギ,にら,人参,白菜,しょうが,水菜,みかん	609 kcal 27.0 g 20.5 g
27木	ごはん アジフライ じゃこサラダ 油あげのみそ汁	○	★牛乳,あじ,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉(乳なし),ごま油,じゃが芋	大根,キャベツ,きゅうり,人参	645 kcal 28.1 g 23.3 g
28金	ジャンバラヤ サツマイモのフレンチサラダ タラとトマトのスープ	○	★牛乳,ウインナー,たら,鶏肉,白いんげん豆	精白米,オリーブ油,さつま芋,油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,人参,きゅうり,とうもろこし,トマト缶	619 kcal 22.1 g 22.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。