



令和7年 6月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
2月	高野豆腐のそぼろごはん じゃこ入りサラダ かぶのみそ汁	○	★牛乳、鶏肉、高野豆腐、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ	精白米、油、三温糖、ごま油、じゃが芋	しょうが、人参、さやいんげん、きゅうり、大根、キャベツ、えのき、かぶ、長ねぎ、かぶの葉、小松菜	595 kcal 26.5 g 19.8 g
3火	あげパン 豚肉と野菜のトマト煮 こんにゃくサラダ	○	★牛乳、豚肉	★コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、油、薄力粉、じゃが芋、こんにゃく、★白ごま、三温糖、ごま油	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、もやし	565 kcal 20.5 g 26.0 g
4水	◆歯と口の健康週間コラボ 中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ バレンシアオレンジ	○	★牛乳、豚肉、★えび、いか、大豆、ちりめんじゃこ	精白米、油、でん粉、三温糖、油、さつま芋	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、バレンシアオレンジ	618 kcal 24.4 g 16.9 g
5木	ひじきごはん さけの三味焼き 塩肉じゃが	○	★牛乳、油揚げ、鶏肉、ひじき、さけ、みそ、豚肉	精白米、もち米、油、三温糖、上白糖、★白ごま、じゃが芋	人参、枝豆、しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、エリンギ、わけぎ	578 kcal 29.1 g 16.8 g
6金	パエリア ポテトオムレツ かぶとキャベツのスープ	○	★牛乳、鶏肉、★えび、いか、豚肉、★鶏卵	精白米、★バター、油、じゃが芋	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、人参、大豆、もやし、かぶ、キャベツ、長ねぎ、かぶの葉	607 kcal 28.9 g 24.0 g
9月	セルフ竜田フィッシュバーガー ボイルキャベツ チキンチャウダー	○	★牛乳、ホキ、鶏肉	★ミルクパン、油、でん粉、オリーブ油、上白糖、★白ごま、油、じゃが芋、★バター、薄力粉	レモン、にんにく、しょうが、キャベツ、セロリ、玉ねぎ、人参、かぶ、かぶの葉	553 kcal 26.0 g 22.8 g
10火	チンジャオロース丼 トマたまスープ 河内晩柑	○	★牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、★鶏卵	精白米、油、でん粉、上白糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、エリンギ、ピーマン、トマト、小松菜、河内晩柑	587 kcal 24.2 g 18.2 g
11水	◆入梅(にゅうばい)メニュー 梅じゃこごはん いわしの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 豚汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ、いわし、豚肉、豆腐、みそ	精白米、★白ごま、油、でん粉、薄力粉、三温糖、油、じゃが芋、こんにゃく	刻み梅、枝豆、しょうが、長ねぎ、人参、もやし、小松菜、ごぼう、大根、しめじ、わけぎ	561 kcal 25.2 g 19.1 g
12木	ジャンバラヤ ペーザンヌスープ 焼きチーズポテト	○	★牛乳、鶏肉、ウインナー、★チーズ、★牛乳	精白米、オリーブ油、油、じゃが芋、★バター、上白糖	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、セロリ、人参、かぶ、キャベツ、かぶの葉	589 kcal 21.1 g 23.6 g
13金	田舎風うどん しらすの和風サラダ 黒糖さつまいも蒸しケーキ	○	★牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、しらす干し、★鶏卵	うどん、油、三温糖、上白糖、さつま芋、薄力粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、大根、しめじ、長ねぎ、わけぎ、きゅうり、キャベツ	591 kcal 25.7 g 18.7 g
16月	ごはん 茎わかめのつくだ煮 じゃがいものカレー煮 ぱりぱりごぼうサラダ	○	★牛乳、のり、茎わかめ、豚肉、高野豆腐	精白米、三温糖、油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋、油、薄力粉、でん粉	しょうが、人参、干しいたけ、玉ねぎ、小松菜、ごぼう、キャベツ、きゅうり	584 kcal 21.5 g 17.1 g
17火	釜まぜビビンバ トックスープ あじさいゼリー	○	★牛乳、豚肉、ハチミツ、★鶏卵、鶏肉、豆腐、寒天	精白米、ごま油、上白糖、★白ごま、油、トック	にんにく、しょうが、人参、大豆、もやし、小松菜、長ねぎ、白菜、にら、ぶどうジュース	591 kcal 22.5 g 20.7 g
18水	◆岐阜県メニュー ごはん けいちゃん 切干し大根のサラダ すったて汁	○	★牛乳、鶏肉、みそ、大豆	精白米、三温糖、油、ごま油、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、切干し大根、きゅうり、白菜、大根、長ねぎ	558 kcal 23.7 g 18.4 g
19木	シーフードクリームライス アスパラサラダ メロン	○	★牛乳、鶏肉、★えび、いか、★生クリーム	精白米、油、★バター、薄力粉、三温糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、メロン	642 kcal 25.1 g 20.9 g
20金	ごはん 魚のホイル焼き きゅうりの甘酢あえ じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉	精白米、油、★バター、★白ごま、上白糖、ごま油、じゃが芋、でん粉	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、きゅうり、もやし、人参、白菜、わけぎ	561 kcal 26.2 g 16.1 g
23月	ごはん ぱりぱりチキン 野菜の海苔あえ なめこのみそ汁	○	★牛乳、鶏肉、のり、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、薄力粉、コーンフレーク、油、上白糖、油、じゃが芋	にんにく、小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、なめこ、長ねぎ	588 kcal 26.9 g 16.5 g
24火	セサミトースト ビーンズシチュー バレンシアオレンジ	○	★牛乳、白いんげん豆、ベーコン、鶏肉	★食パン、★バター、★練りごま、★白ごま、上白糖、グラニュー糖、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	664 kcal 24.4 g 29.8 g
25水	野沢菜じゃこチャーハン いかのスパイシー揚げ 五目中華スープ	○	★牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、いか、豆腐	精白米、ラード、油、ごま油、油、でん粉、薄力粉、春雨	野沢菜漬、干しいたけ、人参、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、白菜、小松菜	591 kcal 28.5 g 21.1 g
26木	ごはん ぎせい豆腐 野菜の浅漬け じゃがいものみそ汁	○	★牛乳、鶏肉、豆腐、★鶏卵、油揚げみそ	精白米、油、三温糖、でん粉、じゃが芋	人参、たけのこ、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、えのき、大根、小松菜	564 kcal 24.7 g 18.7 g
27金	スパゲッティミートソース 野菜とじゃがいものサラダ 沖縄パイン	○	★牛乳、豚肉、大豆	油、薄力粉、オリーブ油、スパゲッティ、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、パイナップル	605 kcal 23.5 g 21.0 g
30月	さけとわかめのごはん とり肉のごまみそ煮 野菜のおろしあえ	○	★牛乳、さけ、わかめごはんの素、鶏肉、みそ	精白米、油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、★白ごま、★練りごま、上白糖	人参、たけのこ、れんこん、大根、干しいたけ、さやいんげん、もやし、小松菜、えのき、きゅうり	581 kcal 26.9 g 18.5 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。