



# 令和8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
1月	ビビンバ トックスープ あじさいゼリー	○	★牛乳,豚肉,大豆,みそ,鶏肉,豆腐,寒天	精白米,ごま油,こんにゃく,上白糖,でん粉,三温糖,トク	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,大豆もやし,もやし,人参,小松菜,白菜,長ねぎ,にら,ぶどうジュース	669 kcal 27.9 g 22.1 g
2火	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 野菜の海苔あえ 冬瓜とベーコンのみそ汁	○	★牛乳,赤魚,のり,ベーコン,みそ	精白米,でん粉,米粉,油,三温糖,上白糖,じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,エリンギ,みつば,小松菜,もやし,冬瓜,水菜	564 kcal 24.0 g 17.1 g
3水	チンジャオロース丼 たまごとわかめのスープ 小玉すいか	○	★牛乳,豚肉,豆乳,豆腐,★鶏卵,わかめ	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,わけぎ,すいか	600 kcal 22.6 g 19.3 g
4木	◆歯と口の健康週間コラボ ごはん 茎わかめの佃煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 しらす入りおひたし	○	★牛乳,のり,茎わかめ,豚肉,みそ,しらす	精白米,三温糖,油,こんにゃく,じゃが芋	しょうが,玉ねぎ,ごぼう,人参,さやいんげん,キャベツ,小松菜	562 kcal 21.5 g 15.1 g
5金	セサミトースト ビーンズシチュー アスパラのツナサラダ さくらんぼ	○	★牛乳,白いんげん豆,ベーコン,鶏肉,ツナ	★食パン,★バター,★練りごま,★白ごま,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,パセリ,アスパラガス,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	636 kcal 24.1 g 32.2 g
8月	ごはん さばのみそだれかけ 油あげのごまだれサラダ 沢煮わん	○	★牛乳,★さば,みそ,油揚げ,豚肉	精白米,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖,★練りごま,油,じゃが芋	しょうが,きゅうり,白菜,人参,ごぼう,大根,えのき,長ねぎ,水菜	647 kcal 25.4 g 28.6 g
9火	親子丼 白菜のさっぱりあえ 豆腐のみそ汁 冷凍みかん	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,油揚げ,豆腐,みそ,わかめ	精白米,三温糖,でん粉	玉ねぎ,みつば,人参,もやし,白菜,水菜,えのき,長ねぎ,冷凍みかん	618 kcal 27.6 g 17.1 g
10水	◆商店街コラボ(Beer gallery B@SE) とり肉と野菜のかりかりオニオンピラフ シャンピニオンクリームスープ ブロッコリーととり肉のサラダ	○	★牛乳,鶏肉,★生クリーム	精白米,オリーブ油,強力粉,油,じゃが芋,★バター	人参,玉ねぎ,ブロッコリー,マッシュルーム	663 kcal 27.7 g 31.4 g
11木	◆入梅(にゅうばい)メニュー 梅じゃごごはん いわしのフライ 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,薄力粉,パン粉,三温糖,油,じゃが芋,こんにゃく	刻み梅,枝豆,人参,もやし,小松菜,ごぼう,大根,しめじ,長ねぎ,わけぎ	622 kcal 29.4 g 21.2 g
12金	マーボーなす丼 ワンタンスープ 沖縄パイン	○	★牛乳,豚肉,みそ,ハ丁みそ,生揚げ,鶏肉	精白米,上白糖,ごま油,でん粉,油,じゃが芋,ワンタン皮	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,長ねぎ,なす,にら,人参,白菜,小松菜,パイナップル	673 kcal 23.0 g 21.1 g
15月	しょうゆラーメン しらす入りナムル たこ焼き風ポテト	○	★牛乳,豚肉,しらす,青のり	中華麺,油,三温糖,ごま油,上白糖,じゃが芋,でん粉	人参,たけのこ,干しいたけ,白菜,にら,にんにく,しょうが,長ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ,紅しょうが	577 kcal 22.1 g 24.8 g
16火	◆和菓子の日メニュー さけとわかめのごはん 生揚げのそぼろ煮 野菜のからしあえ 手作り水ようかん	○	★牛乳,さけ,わかめ,ごはんの素,生揚げ,豚肉,寒天,こしあん	精白米,三温糖,油,でん粉,上白糖,グラニュー糖,くず粉	しょうが,人参,玉ねぎ,エリンギ,わけぎ,キャベツ,もやし,小松菜	678 kcal 32.2 g 22.9 g
17水	セルフフィッシュ竜田フィッシュバーガー チキンチャウダー パレンシアオレンジ	○	★牛乳,メルルーサ,鶏肉,豆乳	★丸パン,油,でん粉,米粉,オリーブ油,上白糖,★白ごま,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,人参,コーン,セロリ,玉ねぎ,かぶ,かぶの葉,パレンシアオレンジ	560 kcal 26.1 g 23.0 g
18木	◆メキシコ料理 メキシカンライス ポソレ メキシコ風プリン	○	★牛乳,鶏肉,豚肉,ひよこ豆,★鶏卵,★無糖練乳,★加糖練乳	精白米,油,オリーブ油,上白糖	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,しょうが,コーン,かぶ,ラデッシュ,レモン果汁,キャベツ,かぶの葉	637 kcal 27.0 g 22.8 g
19金	◆食育の日メニュー 小松菜じゃごごはん 八丈島産メジのクロック 糸寒天の和風サラダ 江戸甘味噌のみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,めじまぐら,糸寒天,油揚げ,豆腐,江戸甘みそ,みそ,わかめ	精白米,油,★白ごま,じゃが芋,ポテトフレーク,こんにゃく,上白糖,薄力粉,パン粉,ごま油	小松菜,しょうが,玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,もやし,えのき,かぶ,長ねぎ,かぶの葉	632 kcal 24.3 g 18.7 g
22月	◆福井県料理 ソースかつ丼 打ち豆汁 メロン	○	★牛乳,豚肉,大豆,油揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉,パン粉,三温糖,じゃが芋	キャベツ,大根,人参,しめじ,白菜,長ねぎ,小松菜,メロン	702 kcal 26.1 g 25.6 g
23火	◆沖縄県料理 沖縄風そば にんじんしりしり ちんすこう	○	★牛乳,豚肉,かまぼこ,ツナ,★鶏卵	中華麺,油,三温糖,黒砂糖,薄力粉,ラード,きびぎとう	しょうが,長ねぎ,人参,大豆もやし,チンゲンサイ,こねぎ	623 kcal 27.9 g 28.3 g
24水	えびちゃんハン 春雨のたんたんスープ 青のりビーンズ	○	★牛乳,豚肉,★えび,豚肉,豆腐,大豆,青のり	精白米,油,三温糖,★練りごま,上白糖,ごま油,春雨,でん粉,じゃが芋	人参,干しいたけ,玉ねぎ,にら,長ねぎ,しめじ,チンゲンサイ	618 kcal 27.0 g 21.7 g
25木	こぎつねごはん さけの塩こうじ焼き キャベツときゅうりの浅漬け じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,油揚げ,さけ,みそ	精白米,三温糖,じゃが芋	人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが,玉ねぎ,えのき,大根,小松菜	567 kcal 27.3 g 20.3 g
26金	しらすのピザトースト コーンポトフ パレンシアオレンジ	○	★牛乳,ハム,しらす,★チーズ,鶏肉,ベーコン,ウインナー	★食パン,油,じゃが芋	トマト缶,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,黄ピーマン,しそ,セロリ,人参,クリームコーン,コーン,キャベツ,ブロッコリー,パレンシアオレンジ	562 kcal 28.5 g 26.7 g
29月	たこのガーリックピラフ スパニッシュオムレツ かぶとキャベツのスープ	○	★牛乳,鶏肉,★たこ,★鶏卵,豚肉,★チーズ,★生クリーム	精白米,オリーブ油,油,★バター,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ,ほうれん草,トマト缶,しょうが,大豆もやし,かぶ,キャベツ,長ねぎ,かぶの葉	631 kcal 28.1 g 25.8 g
30火	◆米粉コラボ 肉みそあんかけうどん 大根のじゃこサラダ 米粉レモンケーキ	○	★牛乳,豚肉,みそ,ハ丁みそ,ちりめんじゃこ,白いんげんペースト	うどん,ごま油,油,上白糖,でん粉,★白ごま,米粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,エリンギ,人参,たけのこ,長ねぎ,もやし,わけぎ,キャベツ,きゅうり,大根,レモン果汁,レモン	620 kcal 24.8 g 23.8 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。