

令和6年 6月献立表



※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

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	たんぱく質
3月	ハムとコーンのピラフ タンドリーチキン マカロニのトマトスープ		★牛乳、ハム、鶏肉、★ヨーグルト、ベーコン、ひよこ豆	精白米、油、★バター、上白糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、ホールコーン、にんにく、しょうが、小松菜、トマト缶、セロリ	793 kcal 33.9 g 32.4 g
4火	豚キムチ丼 大根とキュウリのナムル サイダーポンチ		★牛乳、豚肉、みそ	精白米、油、ごま油、でん粉、上白糖	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、人参、にら、キムチ、きゅうり、大根、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	779 kcal 27.2 g 21.0 g
5水	ごはん アジフライ 切干大根のサラダ 豆腐とワカメの味噌汁		★牛乳、あじ、★鶏卵、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、薄力粉、パン粉、油、三温糖、ごま油、白ごま	切干大根、きゅうり、人参、もやし、大根、えのき、長ねぎ	818 kcal 35.5 g 25.3 g
6木	ジャージャー麺 中華風さいころサラダ 美生柑		★牛乳、豚肉、大豆、みそ	中華麺、ごま油、油、上白糖、でん粉、じゃが芋、油	しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、ホールコーン、きゅうり、みょうろかん	739 kcal 29.8 g 26.7 g
7金	五目おこわ 鯖のにんにく味噌焼き かきたま汁		★牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、みそ、豆腐、★鶏卵、削り節	精白米、もち米、こんにやく、上白糖、ごま油、白ごま、でん粉	人参、干しいたけ、たけのこ、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ	803 kcal 39.7 g 30.7 g
8土	オレンジジュース ポークカレー たまねぎドレッシングサラダ 冷凍パイ	×	豚肉	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖、油	オレンジジュース、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、冷凍パイ	792 kcal 20.2 g 17.6 g
10月	振替休業日					
11火	⚠️ 運動会振替休業予備日のため、給食はありません。お弁当をご持参ください。					
12水	チャーハン ウェブワンスープ あじさいゼリー		★牛乳、豚肉、★鶏卵、豚肉、寒天、★カルピス	精白米、油、三温糖、ワントン皮、ごま油、上白糖	人参、干しいたけ、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、ぶどうジュース	768 kcal 29.5 g 24.7 g
13木	セルフフィッシュバーガー フレンチサラダ ベーコンと野菜のスープ		★牛乳、ホキ、★鶏卵、ベーコン	★丸パン、薄力粉、パン粉、油、油、上白糖、油、じゃが芋	ホールコーン、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、にんにく	741 kcal 34.0 g 29.9 g
14金	タコライス 洋風卵スープ サーターアンダギー		★牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、★鶏卵、★牛乳	精白米、油、でん粉、薄力粉、上白糖、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、キャベツ、レタス、人参、小松菜	867 kcal 33.0 g 28.7 g
17月	ホットチリドッグ キャベツのクリームスープ 甘夏		★牛乳、ウインナー、豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン、★牛乳、豆乳、★生クリーム	★コッペパン、油、じゃが芋、薄力粉、★バター	玉ねぎ、にんにく、人参、キャベツ、パセリ、甘夏みかん	791 kcal 31.8 g 39.8 g
18火	ゆかりご飯 じゃがいもと大豆のコロッケ 和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁		★牛乳、豚肉、大豆、★鶏卵、わかめ、みそ、みそ、豆腐、油揚げ	精白米、白ごま、★バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、油、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、大根、えのき、長ねぎ	834 kcal 31.1 g 29.6 g
19水	チリビーンズライス ポテトのフレンチサラダ アップルゼリー		★牛乳、豚肉、大豆、寒天	精白米、油、上白糖、じゃが芋	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	786 kcal 27.3 g 24.3 g
20木	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツの和風サラダ 豆腐とワカメのすまし汁		★牛乳、さけ、みそ、★牛乳、★チーズ、豆腐、わかめ、削り節	精白米、油、★マヨネーズ、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、大根、長ねぎ	743 kcal 35.4 g 27.0 g
21金	かけ五目うどん たこべったん モヤシのゴマ酢和え		★牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、削り節、大豆、たこ、★鶏卵、★牛乳、削り節(粉)	うどん、油、薄力粉、白ごま、油、三温糖、白ごま	人参、長ねぎ、白菜、干しいたけ、キャベツ、しょうがが甘酢漬、小松菜、もやし	789 kcal 36.0 g 31.6 g
24月	四川豆腐丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ		★牛乳、豆腐、豚肉、みそ、わかめ	精白米、油、上白糖、ごま油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、にら、小松菜、もやし、えのき、玉ねぎ	723 kcal 28.6 g 22.4 g
25火	いわしの蒲焼き丼 モヤシの磯和え ジャガ芋とワカメの味噌汁		★牛乳、いわし、のり、みそ、みそ、油揚げ、わかめ	精白米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、でん粉、白ごま、じゃが芋	しょうが、小松菜、人参、もやし	781 kcal 29.9 g 23.0 g
26水	ナポリタン キャベツのバジルサラダ コーンチャウダー		★牛乳、ウインナー、ベーコン、★牛乳、★生クリーム	★バター、オリーブ油、スパゲティ、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、セロリ	744 kcal 25.1 g 34.8 g
27木	きんぴらごはん 千草焼き かぶと油揚げの味噌汁		★牛乳、豚肉、油揚げ、★鶏卵、豚肉、みそ、みそ	精白米、油、上白糖、三温糖	人参、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、みつば、かぶ、大根、長ねぎ	761 kcal 34.8 g 31.4 g
28金	ごはん びのさんのチキントマト煮 コーンサラダ 小玉スイカ		★牛乳、鶏肉	精白米、オリーブ油、上白糖、油、油	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、すいか	785 kcal 28.6 g 25.1 g

港区では年3回、地域と学校の連携・商店街振興を目的に、栄養士と商店街のお店のシェフと一緒に考案したコラボメニューが登場します。今月は「びのぐらーちえ」とのコラボです。お楽しみに！！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防になります。今月は噛み応えのある食材をたくさん使っています。これを機に、よく噛んで食べましょう！