



令和7年度

6月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 白古恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱく質	
	主食	おかず・デザート						
2月	ごはん	鶏肉のねぎソース キャベツのゴマ和え 大根とワカメのみそ汁		鶏肉、みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、白ごま	しょうが、長ねぎ、にんにく 小松菜、キャベツ、大根	酒、醤油、酢、だし、削り節	580 kcal 24.6 g
3火	ジャージャー麺	もやしと小松菜のナムル あじさいゼリー		豚肉、みそ、寒天、カルピス	米油、中華麺、上白糖 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参 だけのこ、干しいたけ、長ねぎ 小松菜、もやし、ぶどうジュース	塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン、酒 デンメンジャン、醤油 オイスターソース、ラー油	583 kcal 23.6 g
4水	ごはん	イカのかりん揚げ 小松菜のゴマ酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		いか、わかめ、みそ	精白米、揚げ油、でん粉 三温糖、白ごま、じゃが芋	しょうが、小松菜、白菜 もやし、玉ねぎ	醤油、酒、酢、だし、削り節	595 kcal 27.2 g
5木	ビビンバ	豆腐とワカメのスープ 小玉スイカ		豚肉、鶏卵、豆腐、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、米油	にんにく、しょうが、長ねぎ ぜんまい水餃、大豆もやし 小松菜、だけのこ、小玉スイカ	醤油、トウバンジャン、塩 酢、鶏がら、こしょう	620 kcal 27.1 g
6金	ごはん	豚肉のしょうがいた もやしの磯和え さつま汁		豚肉、のり、みそ	精白米、米油、でん粉 さつま芋、こんにゃく	しょうが、玉ねぎ、小松菜、人参 もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	醤油、酒、オイスターソース だし、削り節	576 kcal 30.1 g
10火	ライス	サケのパン粉焼き ポテトのフレンチサラダ キャベツのスープ 角切りリンゴゼリー		さけ、ベーコン、寒天	精白米、オリーブ油、パン粉 米油、じゃが芋、上白糖	にんにく、人参、きゅうり、玉ねぎ、 しょうが、キャベツ マッシュルーム りんごジュース、りんご缶	塩、こしょう、白ワイン、バジル オレガノ、醤油、パセリ、酢 鶏がら、ベイリーフ	623 kcal 25.3 g
11水	うめ梅ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのおひたし 豆腐とエノキのすまし汁		鶏肉、豆腐	精白米、米油、三温糖、でん粉	刻み梅、しょうが、小松菜 人参、もやし、えのき、長ねぎ	醤油、酒、みりん、だし、昆布 だし、削り節、塩	584 kcal 26.2 g
12木	きな粉あげパン	ミネストローネ ほうれん草のグリーンサラダ		きな粉、豚肉、ベーコン 大豆、チーズ	無塩コッペパン、揚げ油、上白糖 グラニュー糖、米油 じゃが芋、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ キャベツ、トマト缶、しょうが トマトジュース、ほうれん草 きゅうり	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう トマトピューレ、ベイリーフ バジル、タイム、酢	595 kcal 21.4 g
13金	カレーライス	カブサラダ 冷凍パイ		豚肉	精白米、米油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ 人参、キャベツ、かぶ きゅうり、冷凍パイナップル	赤ワイン、鶏がら、カレー粉 塩、ベイリーフ、酢、こしょう トマトケチャップ ウスターソース	656 kcal 20.3 g
16月	ごはん	サバのみそ煮 白菜のおひたし 豆腐入りかき玉汁		さば、みそ、鶏卵、豆腐	精白米、三温糖、でん粉	しょうが、小松菜、人参、白菜、長ねぎ	酒、醤油、だし、昆布 だし、削り節、塩	631 kcal 26.4 g
17火	ごはん	鶏肉の香味焼き もやしの辛子和え 昆布豆 豆腐と椎茸のすまし汁		鶏肉、大豆、昆布、豆腐	精白米、白ごま、米油、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく 小松菜、人参、もやし、しいたけ	醤油、みりん、酒、からし だし、昆布、だし、削り節、塩	603 kcal 28.6 g
18水	キムチチャーハン	大豆のカミカミサラダ はるさめと豆腐の中華スープ		豚肉、大豆、豆腐	精白米、ごま油、米油、こんにゃく ベジタブルマヨネーズ 緑豆春雨	玉ねぎ、にんにく、キムチ、長ねぎ、 きゅうり、人参、しょうが 干しいたけ、だけのこ、白菜 チンゲンサイ	酒、醤油、塩、みりん こしょう、鶏がら	592 kcal 22.4 g
19木	エビクリームライス	キャベツサラダ 河内晩柑		鶏肉、えび	精白米、米油、バター、米粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム しょうが、キャベツ きゅうり、河内晩柑	白ワイン、塩、こしょう ベイリーフ、鶏がら、酢	618 kcal 23.9 g
20金	えだまめ枝豆ごはん	厚焼き卵 小松菜のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁		鶏肉、鶏卵、削り節 豆腐、みそ	精白米、米油、三温糖	枝豆、玉ねぎ、人参、干しいたけ 冷凍グリーンピース、小松菜 キャベツ、もやし、なめこ、長ねぎ	酒、塩、醤油、だし、削り節	612 kcal 28.8 g
23月	セルフクロックサンド	キャベツサラダ トマトスープ		豚肉、鶏卵、ベーコン	マーガリンパン、米油、じゃが芋 米粉、パン粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり セロリ、しょうが、トマト缶	塩、こしょう、中濃ソース 酢、鶏がら ベイリーフ、バジル	635 kcal 21.8 g
24火	ごはん	サワラのみそ焼き 白菜の磯和え きりぼしだいにんにく 切干大根の炒め煮 だいこんこまつな 大根と小松菜のみそ汁		さわら、みそ、のり、油揚げ	精白米、米油、三温糖	しょうが、小松菜、白菜、もやし 人参、切干し大根 干しいたけ、大根、長ねぎ	醤油、酒、みりん だし、削り節、塩	603 kcal 27.8 g
25水	スパゲッティ ビーンズミート	大根サラダ サクランボ		豚肉、大豆、チーズ	米油、米粉、オリーブ油 スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、トマトジュース、キャベツ きゅうり、大根、さくらんぼ	赤ワイン、塩、こしょう ナツメグ、トマトケチャップ トマトピューレ、タバスコ ウスターソース、パセリ、酢	645 kcal 27.3 g
26木	ごはん	わかさぎの唐揚げ 高野豆腐と野菜の旨煮 とん汁		わかさぎ、高野豆腐 豚肉、みそ、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉 こんにゃく、三温糖 里芋、米油、じゃが芋	人参、ごぼう、さやいんげん 大根、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、りんご酢 だし、削り節、みりん	580 kcal 25.6 g
27金	高野そばごはん	タイビーエン キャベツのゴマ和え バナナ		鶏肉、高野豆腐、のり 豚肉、えび、いか	精白米、三温糖、米油、緑豆春雨 ごま油、白ごま	人参、しょうが、さやいんげん 白菜、だけのこ、きくらげ 小松菜、キャベツ、バナナ	だし、削り節、酒、みりん 醤油、鶏がら、塩、こしょう オイスターソース	609 kcal 24.9 g
30月	きんぴら 三色丼	きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁		鶏卵、鶏肉、みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖、ごま油 こんにゃく、白ごま	しょうが、小松菜、ごぼう、人参 しめじ、長ねぎ	塩、酢、酒、醤油、みりん 一味唐辛子、だし、削り節	632 kcal 25.1 g

※入荷状況により献立や内容が変更になることがあります。

今月の給食目標 「身の回りをきれいにしてお食べよう」

ご協力をお願いします！

給食当番はマスクを着用して配膳をしています。いつ給食当番にあたってもしっかりと、
ランドセルにマスクを常備してください。マスクは使い捨てでも布でも、どちらでもかまいません。
また髪の毛の長い子供は髪を結ぶゴムも入れてください。