



# 令和8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 岡部俊幸  
栄養士 森 友香

日	献立		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	その他	【献立】 たんぱく質
	主食	おかず						
1月	ひじきご飯	さけの西京焼き パリパリサラダ おひたし 吉野汁	○	牛乳、油揚げ、ひじき、さけ、西京 みそ、豆腐	精白米、もち米、米油、三温糖、ごま油、ワタシ皮揚げ油、里芋、でん粉	人参、きゅうり、大根、長ねぎ	水、酒、塩、醤油、だし昆布、みりん、酢、だし削り節	631 kcal 30.4 g
2火	ご飯	とん平焼き風卵焼き はきい 白菜のおかか和え ごま油、しそ 根菜汁	○	牛乳、豚肉、鶏卵、かつお節、減塩 みそ、豆腐	精白米、米油、じゃが芋、こんにゃく	長ねぎ、キャベツ、白菜、もやし、人参、ごぼう、大根	水、酒、塩、こしょう、中濃ソース、醤油、だし削り節	600 kcal 25.1 g
3水	高野そばろご飯	ためぎ汁 キャベツのゴマ和え あまなつ 甘夏ミカン	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、のり、さつ ま揚げ、油揚げ	精白米、三温糖、こんにゃく、でん粉、白ごま	人参、しょうが、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ、キャベツ、甘夏みかん	水、だし削り節、酒、みりん、醤油、だし昆布、塩	571 kcal 23.9 g
4木	じゃこわかめご飯	いかの香味焼き きりぼしにんにく、しそ、 切干大根の炒め煮 豆腐とエノキのすまし汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ ごはんの素、いか、油揚げ、豆腐	精白米、米油、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、切干し大根、干しいたけ、えのき	水、醤油、みりん、酒、だし削り節、塩、だし昆布	584 kcal 29.3 g
5金	きな粉揚げパン	ミネストローネ グリーンサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、ベーコン、大豆	コッパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、米油、じゃが芋、三温糖、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、ブロッコリー、きゅうり	紙ナフキン、赤ワイン、水、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、パズル、酢	577 kcal 23.1 g
8月	ご飯	すき焼き風煮 あずきあ もやしの甘酢和え かわらばん 河内晩柑	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐	精白米、米油、三温糖、こんにゃく	玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、もやし、河内晩柑	水、酒、みりん、醤油、酢、塩	605 kcal 25.1 g
9火	けんらんうどん	キュウリとキャベツのピリ辛揚げ いも 芋けんぴ	○	牛乳、油揚げ	米油、里芋、うどん、ごま油、揚げ油、さつま芋、粉糖	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、きゅうり、キャベツ	水、だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油、酢、ラー油	595 kcal 18.6 g
10水	カレーライス(米粉)	かいそう 海藻サラダ ねぼう 冷凍りんご	○	牛乳、鶏肉、わかめ、系寒天	精白米、米油、じゃが芋、米粉、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご	水、赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、酢、こしょう	653 kcal 20.4 g
11木	イワシの蒲焼き丼	やさい うめあ 野菜の梅和え とうふ 豆腐入りかき玉汁	○	牛乳、いわし、鶏卵、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、でん粉	しょうが、小松菜、人参、もやし、梅干し、長ねぎ	水、酒、醤油、みりん、だし昆布、だし削り節、塩	621 kcal 27.1 g
12金	ジャンバラヤ	ポテトと野菜のスープ メロン	○	牛乳、ハム、ウィンナー、鶏肉	精白米、米油、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、トマトジュース、パセリ、メロン	水、塩、こしょう、パセリ、白ワイン、鶏がら、トマトピューレ、パセリ、鶏がら、ベイリーフ	562 kcal 21.0 g
15月	ちゅうどん 中華丼	豆腐とわかめのスープ あじさいゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、えび、豆腐、わかめ、寒天、カルピス	精白米、米油、でん粉、上白糖	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、ぶどうジュース	水、醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう、オイスターソース、ゼリーカップ	606 kcal 26.1 g
16火	ご飯	とりに からあ 鶏肉の唐揚げ こまつな 小松菜のゴマ酢和え あふあ もやしと油揚げのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、減塩みそ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白ごま	しょうが、小松菜、人参、白菜、えのき、長ねぎ、もやし	水、醤油、酒、酢、だし削り節、だし昆布	623 kcal 29.6 g
17水	ガーリックフランス	はきい 白菜とベーコンのチャウダー コールスローサラダ	○	牛乳、ベーコン、牛乳	ソフトフランスパン、オリーブ油、じゃが芋、米油、米粉	にんにく、白菜、玉ねぎ、人参、しょうが、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	パセリ、水、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、酢	580 kcal 19.3 g
18木	チャーハン	拌三条(パンサンスー) ワカメのスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ	精白米、米油、三温糖、緑豆春雨、ごま油	人参、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、もやし、しょうが、たけのこ	水、酒、塩、醤油、こしょう、酢、鶏がら	562 kcal 22.5 g
19金	ご飯	みそに サバの味噌煮 ひた キャベツのお浸し とうふ 豆腐のすまし汁	○	牛乳、さば、みそ、みそ、豆腐、かまぼこ	精白米、三温糖	しょうが、小松菜、人参、キャベツ、長ねぎ、えのき	水、みりん、酒、醤油、だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	628 kcal 25.4 g
22月	ご飯	たらのチーズ焼き こまつな いそあ 小松菜の磯和え とうがん みそあ 冬瓜の味噌汁	○	牛乳、たら、大豆チーズ、のり、減塩みそ、油揚げ	精白米、じゃが芋	小松菜、人参、もやし、なす、冬瓜、長ねぎ	水、塩、こしょう、醤油、白ワイン、絹小判、だし削り節	583 kcal 29.0 g
23火	クファージュシー	マーミナーチャンブル い あおさ入りすまし汁 パイナップル	○	牛乳、豚肉、昆布、生揚げ、ベーコン、豆腐、あおさ	精白米、米油、三温糖	人参、もやし、チンゲンサイ、にら、しいたけ、パイナップル	水、塩、醤油、だし削り節、みりん、だし昆布	614 kcal 27.3 g
24水	ツナのトマトソーススパゲティ	やさい 野菜スープ ブルーベリー米粉ケーキ	○	牛乳、ツナ、鶏肉、鶏卵、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、米粉、じゃが芋、バター、米油、上白糖	玉ねぎ、えのき、にんにく、トマト缶、しょうが、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、ブルーベリー	塩、こしょう、トマトソース、トマトピューレ、パセリ、水、オレガノ、醤油、白ワイン、水、鶏がら、ベイリーフ、パセリ	680 kcal 27.4 g
25木	ご飯	シシャモの唐揚げ かからあ キャベツときゅうりの漬物 とうふ 豆腐とわかめの味噌汁	○	牛乳、ししゃも、油揚げ、減塩みそ、豆腐、わかめ	精白米、揚げ油、でん粉	キャベツ、きゅうり、しょうが、長ねぎ	水、塩、こしょう、醤油、酢、だし削り節	573 kcal 22.2 g
26金	比 別-あひ	アヒルとトウモロコシのサラダ サクランボ	○	牛乳、鶏肉、牛乳、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、ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン、さくらんぼ	水、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、鶏がら、酢	620 kcal 24.6 g
29月	ご飯	あ 揚げギョウザ い いこ、こまつな 大根と小松菜のナムル とうふ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳、豚肉、減塩みそ、わかめ	精白米、揚げ油、きょうざの皮、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら、小松菜、人参、大根、かぼちゃ	水、塩、こしょう、醤油、ラー油、だし削り節	654 kcal 21.0 g
30火	ご飯	スズキの照り焼き わふう ポテトの和風サラダ こんあ 昆布豆 あからあ 油揚げと白菜のみそ汁	○	牛乳、すずき、大豆、昆布、減塩みそ、油揚げ	精白米、米油、三温糖、でん粉、じゃが芋、ごま油	しょうが、人参、きゅうり、白菜、えのき、玉ねぎ	水、醤油、酒、みりん、酢、塩、こしょう、だし削り節	631 kcal 31.5 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こう」



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。ご協力お願いします。