令和7年6月

# 献立表

品川区立清水台小学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉になる食品 | 力や熱になる食品 | 体の調子を整える食品 | その他 | エネルギー | 脂肪量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 火 | ○ | カレーうどん | 豚肉 油揚げ | うどん サラダ油 三温糖 でんぷん | にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ | カレー粉 しょうゆ 塩 けずり節 | 598 | 21.2 |
| | | | ツナひじきサラダ | ひじき ツナ | サラダ油 三温糖 | きゅうり にんじん キャベツ レモン | しょうゆ 酢 | | |
| | | | だいがくいも | | 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油 | | しょうゆ | | |
| 4 | 水 | ○ | ビビンバ | 赤みそ 豚肉 | 胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 | 小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが | 白板昆布 酒 しょうゆ みりん | 608 | 25.1 |
| | | | たまごスープ | 卵 冷凍豆腐 | ごま油 でんぷん | にんじん 小松菜 たまねぎ | 鳥ガラ こしょう 塩 | | |
| | | | パインアップル | | | パインアップル | | | |
| 5 | 木 | ○ | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 614 | 28.1 |
| | | | さかなのごましょうゆやき | さば | ごま ねりごま ごま油 三温糖 | ねぎ しょうが にんにく | 酒 一味唐辛子 みりん しょうゆ | | |
| | | | ごもくまめ | 大豆 鶏肉 刻み昆布 | サラダ油 三温糖 | ごぼう にんじん | けずり節 しょうゆ | | |
| | | | みそしる | みそ 油揚げ | じゃがいも | ねぎ キャベツ 大根 小松菜 | けずり節 | | |
| 6 | 金 | ○ | ちゅうかどん | 豚肉 | 胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖 | 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ | 鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 豚骨 塩 オイスターソース | 613 | 19.7 |
| | | | あおのりポテトビーンズ | 大豆 あおのり | じゃがいも でんぷん 油 | | こしょう ガーリックパウダー 塩 | | |
| | | | あおなのスープ | 冷凍豆腐 | | たまねぎ にんじん 小松菜 | こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ | | |
| 9 | 月 | ○ | うめごはん | | 米 胚芽米 ごま | 梅干し | | 609 | 24.1 |
| | | | さかなのなんぶやき | 鮭 | ごま 三温糖 | しょうが | しょうゆ みりん 酒 | | |
| | | | のっぺいじる | 鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 | じゃがいも でんぷん | キャベツ にんじん 大根 小松菜 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが | けずり節 酒 塩 しょうゆ | | |
| | | | あじさいゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | ぶどうジュース アセロラジュース | カルピス | | |
| 10 | 火 | ○ | チャーハン | 豚ひき肉 | 米 胚芽米 ごま油 サラダ油 | ピーマン ねぎ にんじん | 鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 豚骨 塩 | 691 | 19.3 |
| | | | ばりばりひじき | ダイスチーズ ひじき | 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 油 | にんじん 干しいたけ | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | | | はるさめスープ | | ごま油 春雨 | えのきだけ 小松菜 にんじん たまねぎ もやし しょうが | 鳥ガラ こしょう 豚骨 しょうゆ 塩 | | |
| 11 | 水 | ○ | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 596 | 30.6 |
| | | | かみかみつくだに | ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 | ごま 三温糖 | | しょうゆ みりん 酢 | | |
| | | | さかなのしょうがふうみやき | さわら 昆布 | 三温糖 | ねぎ しょうが | しょうゆ 酒 酢 | | |
| | | | かふうきゅうり | | ごま油 三温糖 | きゅうり | しょうゆ ラー油 酢 | | |
| | | | とんじる | 豚肉 みそ 冷凍豆腐 | じゃがいも サラダ油 | にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう | けずり節 | | |
| 12 | 木 | ○ | おやこどん | 麩 凍り豆腐 鶏肉 | 米 胚芽米 三温糖 でんぷん | さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん | 酒 しょうゆ | 611 | 28 |
| | | | もやしのあまずに | しらす干し | ごま油 三温糖 | きゅうり にんじん もやし | しょうゆ 酢 | | |
| | | | みそしる | みそ 冷凍豆腐 油揚げ | | えのきだけ 大根 小松菜 | けずり節 | | |
| 13 | 金 | ○ | ツナピザトースト | ミックスチーズ ツナ | 食パン 三温糖 サラダ油 | ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく | トマトピューレ トマトケチャップ | 585 | 25.8 |
| | | | コーンサラダ | | ごま ごま油 サラダ油 三温糖 | にんじん もやし キャベツ ホールコーン | しょうゆ 酢 | | |
| | | | やさいのとうにゅうスープ | 牛乳 生クリーム 豆乳 | サラダ油 でんぷん じゃがいも | にんじん 小松菜 たまねぎ | 鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ | | |
| 16 | 月 | ○ | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 587 | 25.5 |
| | | | いかのチリソース | いか | サラダ油 でんぷん 三温糖 油 米粉 | ねぎ にんにく しょうが | トマトケチャップ 酒 しょうゆ ラー油 パプリカパウダー トマトピューレ | | |
| | | | チャーホーサイ | 豚肉 | ごま油 サラダ油 春雨 | もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが | 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | | | わかめスープ | 冷凍豆腐 生わかめ | ごま油 ごま | ねぎ 大根 にんじん | 鳥ガラ こしょう 豚骨 しょうゆ 塩 | | |
| 17 | 火 | ○ | スパゲティカレーミートソース | 豚ひき肉 大豆 | スパゲティ 小麦粉 サラダ油 | にんじん マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく | 赤ワイン こしょう 塩 トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース ロリエ | 583 | 26 |
| | | | ゆでやさいごまソース | | ごま ごま油 ねりごま 三温糖 | きゅうり にんじん もやし | しょうゆ 酢 | | |
| | | | やさいスープ | ベーコン | | たまねぎ にんじん キャベツ | こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ | | |
| 18 | 水 | ○ | プルコギどん | 豚肉 | 胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 | りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく | みりん 塩 しょうゆ | 629 | 20.3 |
| | | | はるさめサラダ | | ごま ごま油 春雨 三温糖 | きゅうり にんじん もやし | 酢 しょうゆ 洋辛子 塩 | | |
| | | | バナナケーキ | 牛乳 卵 | バター はちみつ サラダ油 三温糖 米粉 | バナナ | ベーキングパウダー | | |
| 19 | 木 | ○ | いそごはん | ちりめんじゃこ わかめ | 米 胚芽米 | | 塩 酒 | 592 | 29.3 |
| | | | とりのてりやき | 鶏肉 | 三温糖 | しょうが | しょうゆ みりん | | |
| | | | ごまあえ | | ごま ねりごま 三温糖 | にんじん もやし 小松菜 | しょうゆ | | |
| | | | みそしる | みそ 冷凍豆腐 油揚げ | | えのきだけ たまねぎ キャベツ | けずり節 | | |
| 20 | 金 | ○ | ココアパン | | ココアパン | | | 587 | 27.1 |
| | | | さかなのかわりソース | もうかざめ | サラダ油 三温糖 | たまねぎ しょうが | 七味唐辛子 酢 しょうゆ こしょう 塩 洋辛子 白ワイン | | |
| | | | ビーンズサラダ | 青大豆 大豆 | サラダ油 三温糖 | 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ | 一味唐辛子 しょうゆ 酢 洋辛子 | | |
| | | | ポトフ | ウインナー | じゃがいも | 小松菜 にんじん たまねぎ | 鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ | | |
| 23 | 月 | ○ | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 627 | 26 |
| | | | さかなのたつたあげ | ぶり | でんぷん 油 米粉 | しょうが | しょうゆ 酒 | | |
| | | | にびたし | 油揚げ | 三温糖 | にんじん キャベツ 小松菜 | けずり節 しょうゆ | | |
| | | | ごまキムチじる | 冷凍豆腐 豚肉 | ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも | 白菜キムチ ごぼう もやし にんじん にら | 酒 けずり節 しょうゆ 塩 | | |
| 24 | 火 | ○ | ドライカレー | 豚ひき肉 大豆 | 米 胚芽米 米粉 サラダ油 | ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが | トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 | 607 | 24.3 |
| | | | ようふうたまごスープ | 卵 ベーコン | でんぷん じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ | 鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ | | |
| | | | メロン | | | メロン | | | |
| 25 | 水 | ○ | きなこトースト | きな粉 豆乳 | 食パン バター はちみつ 三温糖 | | | 587 | 22.9 |
| | | | ポークシチュー | 豚肉 きんとき豆 | サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも | にんじん たまねぎ にんにく | トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鳥ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ | | |
| | | | こまつなサラダ | | サラダ油 三温糖 | きゅうり にんじん キャベツ レモン 小松菜 | しょうゆ 酢 | | |
| 26 | 木 | ○ | たきこみごはん | 鶏肉 | 胚芽米 米 | ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ | 酒 しょうゆ みりん | 595 | 23.7 |
| | | | いわしのつけあげ | 小いわし | でんぷん 油 米粉 | しょうが | しょうゆ 酒 | | |
| | | | いなかじる | みそ 冷凍豆腐 | じゃがいも サラダ油 | にんじん ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく | けずり節 | | |
| | | | れいとうみかん | | | 冷凍みかん | | | |
| 27 | 金 | ○ | コーンピラフ | 鶏肉 | 米 胚芽米 サラダ油 | ホールコーン にんじん たまねぎ | こしょう しょうゆ 塩 | 602 | 20.1 |
| | | | チリコンカン | 豚ひき肉 きんとき豆 | サラダ油 | ホールトマト たまねぎ にんにく | チリパウダー こしょう 塩 ウスターソース オレガノ ロリエ パプリカパウダー トマトケチャップ トマトピューレ | | |
| | | | ジュリエンヌスープ | ベーコン | | たまねぎ にんじん キャベツ | こしょう ロリエ 塩 豚骨 鳥ガラ | | |
| | | | ぶどうゼリー | 粉寒天 | 三温糖 | ぶどうジュース | | | |
| 30 | 月 | ○ | くろざとうパン | | 黒砂糖パン | | | 693 | 25.1 |
| | | | ポテトグラタン | 牛乳 ミックスチーズ ツナ | サラダ油 じゃがいも 米粉 | マッシュルーム たまねぎ 小松菜 | こしょう 塩 | | |
| | | | ミネストローネ | ベーコン | | キャベツ にんじん たまねぎ | 鳥ガラ こしょう 豚骨 オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ 塩 ロリエ | | |

読書旬間
コラボ献立

読書旬間
コラボ献立

読書旬間
コラボ献立

読書旬間
コラボ献立

読書旬間
コラボ献立

6年生
こころの劇場

読書旬間
コラボ献立

4年生
社会科見学

＊エネルギー、たんぱく質は3~4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

## 今月の給食目標「後片づけを上手にしましょう」

低学年「かたづけをじょうずにしましょう」中学年「協力して後片付けをしましょう」高学年「能率的な後片づけ方を工夫しましょう」