



6月献立表



令和8年度 杉並区立沓掛小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のピリ酢かけ	牛乳、ホキ、みそ、さば節（だし） 糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、白すりごま、 米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 きゅうり、もやし、レモン（果汁）	579 kcal 26.8 g 13.0 g 2.7 g
2火	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー	かつお節、マヨネーズ缶、刻みのり、 牛乳、粉寒天	スパゲティ、サラダ油、さとう、 じゃがいも、揚げ油、はちみつ	だいこん、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、きゅうり、 グレープジュース	633 kcal 25.5 g 21.6 g 2.3 g
3水	カミカミカレーライス 歯と口の健康週間献立	○	じゃこサラダ	豚肉、豚骨（スープ） ピザ用チーズ、牛乳、 ちりめんじゃこ	米、押し麦、玄米、じゃがいも、 サラダ油、小麦粉、さとう、 白炒りごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、れんこん、 ホールトマト（缶）、りんご、こまつな、 キャベツ、きゅうり	594 kcal 20.3 g 19.0 g 2.0 g
4木	かみかみわかめごはん 歯と口の健康週間献立	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 ジャコ酢あえ	たきこみわかめ、牛乳、ししゃも、 あおのり、煮干し（だし）、豚肉、 とうふ、みそ	米、米粒麦、もちきび、たかきび、 あわもち、白ごま、小麦粉、揚げ油、 こんにゃく、じゃがいも、さとう、 ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、 こまつな、切干大根、もやし、きゅうり	580 kcal 22.6 g 17.6 g 2.4 g
5金	青椒肉絲丼 	○	春雨スープ 焼きそば 2年がむきます	豚肉、高野豆腐、牛乳、とうふ、 さば節（だし）	米、米粒麦、炒め油、さとう、 はるさめ、サラダ油	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、 エリンギ、にんじん、乾しいたけ、 ながねぎ、えのきたけ、こまつな、 そばめ	603 kcal 25.8 g 19.9 g 2.3 g
8月	麦ごはん 国内産食材の日	○	いわしの揚げひだし 貝だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳、いわし開き、さば節（だし） 出し昆布、とうふ、油揚げ、 みそ	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、 さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 はくさい、ながねぎ、こまつな、 きゅうり、ゆかり	569 kcal 24.4 g 17.9 g 2.1 g
9火	きなこ揚げパン 	○	キャベツと肉団子のスープ、煮 コーン入粉吹芋	きな粉、牛乳、とり挽き肉、豆腐、 とり骨（スープ）	ジャポニ、揚げ油、さとう、はるさめ、 でんぷん、ごま油、じゃがいも、 バター	キャベツ、にんじん、たけのこ、木茸、 こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、 ホールコーン	555 kcal 23.2 g 20.4 g 2.5 g
10水	トリとごぼうのピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ フルーツポンチ	とり肉、たまご、牛乳、 とり骨（スープ）、豚肉、 レンズまめ	米、米粒麦、オリーブ油、炒め油、 じゃがいも、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいんげん、 にんにく、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、みかん（缶）、パイナップル （缶）、もも（缶）	570 kcal 21.8 g 14.9 g 2.1 g
11木	麦ごはん 入梅献立	○	かつおの梅しそ揚げ 小松菜とキャベツのおひたし 野菜のみそ汁	牛乳、かつお、かつお節、とうふ、 みそ、さば節（だし）	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、 炒め油	梅干し、しその葉、こまつな、キャベツ、 ごぼう、にんじん、たまねぎ 	586 kcal 29.7 g 17.3 g 2.6 g
12金	チキンライス	○	白揚げ大豆、ターメリック、 大根サラダ	とり肉、牛乳、白いんげん豆、とり骨 （スープ）、調理用牛乳、 生クリーム、かつお節、 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、オリーブ油、じゃがいも、 サラダ油、さとう、白炒りごま	にんじん、スライスマッシュルーム、たまねぎ、 グリンピース（冷）、セロリー、 だいこん、きゅうり	577 kcal 22.8 g 19.3 g 2.6 g
15月	麦ごはん	○	ミルサの変わりソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ミルサ、さば節（だし） とうふ、たまご、乾燥わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、 揚げ油、サラダ油、さとう、 白すりごま	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん	602 kcal 25.7 g 22.1 g 2.1 g
16火	炒めジャージャー麺	○	ベイクドポテト 冷凍みかん	豚挽き肉、みそ、牛乳、粉チーズ	炒め油、蒸し中華めん、ごま油、 さとう、でんぷん、じゃがいも、 バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、乾しいたけ、たけのこ、 もやし、ホールコーン、こまつな、 冷凍みかん	604 kcal 25.3 g 19.8 g 2.8 g
17水	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ 大根の味噌汁 キャベツの加熱え	牛乳、豚挽き肉、煮干し（だし）、 油揚げ、乾燥わかめ、みそ、かつお節	米、押し麦、炒め油、さとう、じゃがいも、 マッシュポテト、小麦粉、パン粉、 揚げ油、白炒りごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、キャベツ、こまつな	620 kcal 20.5 g 20.8 g 2.4 g
18木	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ みそ汁  味噌とマヨネーズの辛子しょうゆ	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、 たまご、さば節（だし）、 乾燥わかめ、とうふ、みそ	米、押し麦、生パン粉、さとう、 でんぷん	にんじん、ながねぎ、だいこん、キャベツ、 こまつな、もやし	571 kcal 28.7 g 17.2 g 2.5 g
19金	麦ごはん 国内産食材の日	○	ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え（もやし）	牛乳、ぶり、出し昆布、さば節、豚肉、 とうふ、みそ、大豆、もみのり	米、押し麦、さとう、ごま油、 じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、にんじん、 ごぼう、だいこん、こまつな、もやし、 ホールコーン	604 kcal 30.1 g 22.0 g 2.2 g
22月	麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け	牛乳、きびなご、さば節（だし） 出し昆布、とうふ、かまぼこ、とり肉、 油揚げ	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、揚げ 油、つきこんにゃく、うどん、玉ふ、 炒め油、こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、ながねぎ、みつば、 切干大根、さやいんげん	552 kcal 23.9 g 15.9 g 1.9 g
23火	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚挽き肉、牛乳、豚肉、 とり骨（スープ）、赤いんげん豆、 粉チーズ、プレーンヨーグルト	丸パン、炒め油、生パン粉、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、マカロニ、 さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、 ホールトマト、みかん（缶）、パイナップル （缶）、もも（缶）	604 kcal 25.6 g 18.6 g 2.7 g
24水	チキンクリームライス	○	何でも 千切りサラダ 	とり肉、とり骨（スープ） 調理用牛乳、あさり水煮、牛乳、ひじ き	米、米粒麦、オリーブ油、小麦粉、 サラダ油、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム、しよ うが、ピーマン、だいこん、キャベツ、 きゅうり、レモン（果汁）	571 kcal 20.3 g 21.6 g 1.7 g
25木	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ、焼き 切干とキャベツのマヨ酢あえ	牛乳、生鮭、調理用牛乳、みそ、 粉チーズ、さば節（だし）、とうふ、 油揚げ	米、押し麦、ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、ごま油、こんにゃく、 じゃがいも、白炒りごま、さとう	たまねぎ、スライスマッシュルーム、ごぼう、 にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、 切干大根、キャベツ	608 kcal 29.5 g 22.2 g 2.3 g
26金	パエリア  図書コラボ給食	○	白揚げ大豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	とり肉、いか、えび、あさり、牛乳、 とり骨（スープ）、豚肉、白いんげん 豆、ベーコン、調理用牛乳、 生クリーム、粉チーズ	米、米粒麦、オリーブ油、サラダ油、 でんぷん、炒め油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 スライスマッシュルーム、ピーマン、トマト、 しょうが、キャベツ、こまつな	588 kcal 27.6 g 19.3 g 2.3 g
27土	あんかけチャーハン 道徳授業地区公開講座	○	揚げ野菜とキノコのスープ パイナップルケーキ	たまご、豚もも肉、牛乳、 とり肉、とり骨（スープ） 	米、押し麦、でんぷん、ごま油、 さとう、サラダ油、小麦粉	しょうが、乾しいたけ、にんじん、 たけのこ、だいこん、アスパラガス、 チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、 にんにく、ながねぎ、パイナップル（缶）	652 kcal 23.4 g 18.4 g 2.5 g
30火	衣笠丼 	○	沢煮わん 水無月	さば節（だし）、豚肉、かまぼこ、 油揚げ、たまご、牛乳、出し昆布、豚肉	米、米粒麦、さとう、でんぷん、 つきこんにゃく、上新粉、小麦粉、 白玉粉、くずでん粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、 乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、みつば	649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.3 g

レシピのQRコードのせました。ご利用ください

※都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。