



# 令和8年 6月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる			
1	月	★マーボー豆腐どん だいすいサラダ ★くだもの(メロン)	豚ひき肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にら にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ きゅうり もやし ★メロン	601	24.5
2	火	むぎごはん かますのなんばんづけ きゅうりとぶたにくのすみそあえ こまつなのみそしる	かます 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり もやし 大根	586	26.0
3	水	わかめごはん ★たまごやきのあますあんかけ ★じゃがいもとキャベツの ちゅうかふうスープ	豚ひき肉 ★卵 豚肉 みそ	炊き込みわかめ の素 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ★白ごま ★白すりごま ごま油	にら にんじん 小松菜	たまねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ ねぎ	572	24.1
4	木	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものごまころもやき ぶたにくとなまあげのもの	豚肉 厚揚げ	牛乳 のり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白ごま	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ	622	25.1
5	金	ピーンズカレーピラフ サーモンチャウダー さつまいもサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン 鮭 ハム	牛乳 チーズ クリーム	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター 米油	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム 生姜 コーン キャベツ きゅうり	630	25.7
8	月	★ジャージャーめん ★カルピスポンチ	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 カルピス ジュース	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 干しいたけ みかん缶 パインアップル缶 ★桃缶	597	23.8
9	火	むぎごはん ★さわらのごまみそやき いろどりきんぴら ごもくじる	さわら みそ ベーコン 鶏もも 油揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉	★ごま 米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ごぼう れんこん 大根 ねぎ 白菜	572	26.9
10	水	キャベツとあつあげのホイコーローどん ★はるさめサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ もやし	574	23.7
11	木	きなこあげパン キャベツのポトフ こまつなのツナあえ	きな粉 豚肉 ソーセージ いんげん豆 まぐろ	牛乳	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ(一斉給食) きゅうり	556	24.1
12	金	むぎごはん ★いわしのかばやき やさいのうめあえ わかめととうふのみそしる	いわし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ★ごま	小松菜 にんじん	白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	560	22.9
15	月	★ピビンバ ★たまごいりトックスープ	豚ひき肉 油揚げ とり肉 豆腐 ★卵	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ほうれん草 水菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 干しいたけ たまねぎ セロリー 大根	562	23.8
16	火	あしたばパン ★スパニッシュオムレツ こまつなのクラムチャウダー	豚ひき肉 ベーコン ★卵 レンズ豆 あさり	牛乳 クリーム	あしたばパン じゃが芋 パン粉 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー	545	24.3
18	木	★スパゲティ ポモドーロ こまつなとコーンのサラダ ★「フェリジエネの皮入りカトルカール」 (オレンジカップケーキ)	豚ひき肉 レンズ豆 ★卵	パルメザンチーズ 牛乳 クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖	オリーブ油 米油 バター	トマト缶 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン オレンジ オレンジジュース	639	23.5
19	金	むぎごはん さけのおこうじやき ★じゃがいものあげに みそけんちんじる	鮭 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 米こうじ じゃが芋 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ★ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	565	24.4
22	月	★フィッシュバーガー ★トマトとたまごの ちゅうかスープ ★くだもの(あかにくメロン)	たら とり肉 ベーコン 豆腐 ★卵	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉	マーガリン 米油 ごま油	トマト(一斉給食) 小松菜 あさつき	たまねぎ ★メロン	549	28.9
23	火	むぎごはん ちりめんさんしょう ★とうふハンバーグおろしソース とうがんのみそしる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 水あめ 砂糖 パン粉	米油	あさつき にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ とうがん ねぎ	574	28.3
24	水	むぎごはん てづくりふりかけ とりにくのじぶに ★あおなとえのきのあえもの	かつお節 とり肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 小麦粉 すだれふ 里芋 片栗粉	★白ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜	生姜 大根 だけのこ しいたけ もやし えのきたけ にんにく	566	24.9
25	木	★ごぼういりドライカレー じゃこいりサラダ あじさいゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 ゼラチン	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 アガー	米 大麦 小麦粉 砂糖 ジュース グラニュー糖 はちみつ	バター 米油 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	624	22.2
26	金	★にらたまチャーハン とうふいりりシューマイ チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なると 豚ひき肉 豆腐 ベーコン	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 大根 きくらげ	533	23.6
29	月	むぎごはん てっかみそ ごもくにくじゃが ★こんにゃく入りちゅうかサラダ	みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき こんにゃく	米油 ごま油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	557	21.6
30	火	むぎごはん ★サバのコチュジャンやき ★きゅうりとあおなのナムル わかめスープ	さば みそ とり肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★ごま ごま油 米油	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく きゅうり もやし ねぎ	555	25.8

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。