



令和8年 6月献立表
 こんげつのもくひょう:せいけつにきをつけてしょくじをしよう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)				
1月	○	ごはん すきやきふうにくどうふ やさいのごまいため ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ かんてん	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな ほろれんそう もやし ぶどうジュース	704	14.1	32.6	2.0				
2火	○	ごはん あじのねぎみそやき しおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ しおこんぶ ぶたにく とうふ	こめ さとう しろごま ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんにく にんじん ごぼう だいこん	568	19.4	27.9	2.2				
3水	○	タッカルビどん とうふのチゲ	とりもも みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめぬかあぶら さとう じゃがいも こめむぎ こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たら だいこん もやし ねぎ キムチ(乳不使用)	638	15.9	29.2	3.0				
4木	○	<区内産キャベツ一斉給食> ねりまるキャベツのごまみそラーメン キャベツとザーサイのいためもの	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろうすりごま	にんにく にんじん たけのこ もやし キャベツ (いつせいきゅうしょく) しょうが たら ねぎ ザーサイ こまつな	568	16.0	40.9	3.6				
5金	○	ぶたにくとこんぶのごはん だいずいりちくぜんに やさいのあまずあえ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	589	16.7	24.8	2.6				
8月	○	ごはん とりにくのコーンフ레이크やき こまつなとコーンのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ マヨネーズ (エッグフリー) コーンフ레이크 こめぬかあぶら バター	コーン たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが えのきたけ パセリ	651	13.8	35.5	2.5				
9火	○	ごはん さばのごまみそだれかけ ごもくまめ ぐだくさんのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわだいず かまぼこ とうふ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ	755	22.7	37.5	2.6				
10水	○	<世界の料理・インド> キーマカレー じゃがいもとえだまめのソテー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう パーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ パセリ	655	13.8	25.0	2.5				
11木	○	ダイスチーズパン いんげんのソテー とりにくのトマトソースに	ぎゅうにゅう パーコン とりもも なまクリーム	ダイスチーズパン こめぬかあぶら バター こむぎこ	きやいんげん コーン にんじん キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトかん トマトピューレ グリンピース	594	16.4	45.2	2.9				
12金	○	おやごどん くだもの(さくらんぼ) こんにやくとにんじんのごまみそいため	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ こめぬかあぶら しろうすりごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば こまつな さくらんぼ	613	15.7	26.9	1.9				
15月	○	スパイシーピラフ ベンネマカロニソテー ソーセージとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく パーコン ウィナー	こめ むぎ こめぬかあぶら バター さとう ベンネマカロニ	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマトかん セロリ キャベツ こまつな	558	12.8	29.5	2.8				
16火	○	こぎつねごはん ぶたにくとあつあげのもの キャベツともやしののざわなのため	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも しろうごま ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし のざわな	642	18.1	35.7	2.4				
17水	○	コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ せんキャベツ ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	コッペパン いちごジャム あぶら かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも シェルマカロニ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	601	19.3	31.3	2.3				
18木	○	<区内産キャベツ一斉給食> ねりまるキャベツのホイコーローどん サンラータン キャベキ (お誕生日デザート)	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ (いつせいきゅうしょく) ピーマン こまつな ほししいたけ もやし キャベツ	721	12.5	29.6	2.4				
19金	○	さげけんさん ごはん(ひなたまる)のりつくだに ひじきいりあつやきたまご よしのじる	ぎゅうにゅう のり とりにく ひじき たまご あつあげ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	574	17.8	27.6	2.4				
22月	○	えだまめとごまのごはん はるまき あさりいりトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あさり	こめ もちごめ さとう しろうごま こめぬかあぶら かたくりこ はるまき ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら トック	えだまめ にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ はくさい ねぎ	627	14.5	31.1	3.0				
23火	○	むぎごはん だいごんのきんぴら キャベツたっぷりミートローフのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく あぶらあげ とりにく とうふ	こめ むぎ パンこ こめぬかあぶら さとう しろうごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	グリンピース キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな	668	16.6	32.6	2.7				
24水	○	<区内産じゃがいも一斉給食> <郷土料理・岩手県> もりおかじゃやめん あおりのピーンスポテト	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう だいず あおりの	うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも (いつせいきゅうしょく)	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	559	18.3	37.7	2.4				
25木	○	チリピーズライス ハニーホットサラダ くだもの(メロン)	ぶたひきにく パーコン だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう さつまいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん コーン メロン	689	13.1	24.3	1.8				
26金	○	ごはん ししゃものなんぼんづけ きりほしだいごんのふくめに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも しろうすりごま	ねぎ きりほしだいごんにんじん だいごん	620	16.3	28.2	2.4				
29月	○	ガーリックフランス かたぬきチーズ にくだんごいりはるさめスープ UFOゼリー	ぎゅうにゅう とりひきにく かんてん チーズ	ソフトフランスパン バター ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう カルピス しらたまだんご	にんにく パセリ にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが ねぎ こまつな バインアップルかん	603	15.9	37.8	2.8				
30火	○	ごはん いかのかりんとあげ やさいのやくみあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく さといも	キャベツ にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいごん	612	16.6	25.9	2.3				

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	628	16.2	31.6	2.5	341	90	2.3	218	0.27	0.44	14	5.8

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年の表記です。

<今月の予定産地>
 牛乳：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
 きゅうり・小松菜・ほうれん草：埼玉県 ごぼう・にんにく・だいごん：青森県 しょうが：長崎県
 ピーマン・みつば・いんげん・メロン：千葉県 もやし：栃木県 えのき・えりんぎ：長野県 さといも：新潟県
 キャベツ：練馬区・愛知県 ねぎ・ピーマン・白菜：なら・にんじん・さつまいも：茨城県 さくらんぼ：山形県
 じゃがいも：練馬区・長崎県 たまねぎ：兵庫県

