

6月の献立表

令和7年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜副菜)・デザート	タンパク質(赤) 血や肉になる	エネルギー(黄) 働く力や熱になる	ビタミン(緑) 体の調子を整える	エネルギー	
						タンパク質	g
2	月	コーンピラフ チリコンカン ジュリエヌスープ	鶏肉 豚ひき肉 きんととき豆	米 胚芽米 サラダ油 サラダ油	たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	670 26.1	
3	火	ごはん かみかみ佃煮 いかのから揚げ もやしの甘酢煮 豚汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 いか 冷凍豆腐 豚肉 みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぷん 油 米粉 ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油 こんにゃく	しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう	685 33.5	
4	水	わかめごはん 鮭のてり焼き 五目豆 むらくも汁	わかめ 鮭 大豆 鶏肉 刻み昆布 卵 鶏肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 こんにゃく でんぷん	しょうが ごぼう にんじん もやし 大根 ねぎ にんじん 小松菜	697 32.8	
5	木	カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	豚肉 油揚げ ツナ ひじき クリームチーズ 生クリーム 卵	うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 サラダ油 三温糖 小麦粉 上白糖	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン レモン	762 27.9	
6	金	はちみつレモントースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ハム	食パン はちみつ マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 米粉 サラダ油 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん レモン	730 27.7	
9	月	ごはん さばのみそあんかけ 磯香あえ けんちん汁	さば みそ 糸けずり節 刻みのり 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん 油 三温糖 米粉 じゃがいも サラダ油 こんにゃく	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう にんじん	723 28.9	
10	火	梅ご飯 豆腐のうま煮 みそ汁 ぶどうゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 粉寒天	米 胚芽米 ごま でんぷん 三温糖 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	梅干し にんじん ねぎ たけのこ 小松菜 干しいたけ もやし たまねぎ えのきだけ 小松菜 ぶどうジュース	803 32.3	
11	水	八潮丼 華風野菜 田舎汁	鶏肉 刻みのり 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも サラダ油 こんにゃく	ねぎ たまねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく 大根 にんじん ごぼう	704 27.7	
13	金	あんかけやきそば 鉄骨サラダ フルーツポンチ	豚肉 なた ちりめんじゃこ ひじき	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 ごま油 三温糖 上白糖	たまねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 大根 きゅうり にんじん 黄桃 パインアップル	665 27.3	
16	月	ごはん いかのチリソース 炒合菜 ごまキムチ汁	いか 豚肉 冷凍豆腐	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 サラダ油 ねりごま じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん にら にんにく しょうが 白菜キムチ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	726 28.4	
17	火	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豆乳 ツナ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 サラダ油 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	731 29.7	
18	水	ピビンバ みそワタンスープ 小玉すいか	豚肉 赤みそ 鶏ひき肉 赤みそ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 ワタンの皮 サラダ油	もやし にんじん 小松菜 切り干し大根 ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく 小玉すいか	791 32.7	
19	木	中華丼 卵スープ オレンジゼリー	豚肉 いか かまぼこ 卵 粉寒天	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 でんぷん 三温糖	白菜 小松菜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん オレンジジュース	732 32.4	
20	金	ジュシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアンダギー	豚肉 刻み昆布 卵 豚肉 塩抜きもずく	米 ごま もち米 三温糖 サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油	にんじん 干しいたけ もやし ながうり にんじん たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ	852 28.7	
23	月	ごはん あじのピリカラソース 煮浸し まめまめ汁	あじ 油揚げ みそ 大豆	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 油 米粉 三温糖 三温糖 こんにゃく	ピーマン ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ にんじん えのきだけ	701 29.0	
24	火	シーフードスパゲッティ 茹で野菜ごまソース ミルクゼリー	むきえび いか 鶏肉 牛乳 粉寒天	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 三温糖	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん	700 32.2	
25	水	ごはん ししゃものごま焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	ししゃも 茎わかめ 冷凍豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま 米粉 ごま ごま油 三温糖 糸こんにゃく	ごぼう にんじん セロリ 小松菜 もやし	684 30.9	
26	木	カレーミートドッグ ポトフ 冷凍みかん	ミックスチーズ 鶏ひき肉 大豆 ウインナー ベーコン	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷凍みかん	691 32.5	
27	金	キムチチャーハン ぱりぱりひじき 酸辣湯	豚肉 ダイスチーズ ひじき 卵 鶏肉	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 三温糖 ごま油 でんぷん	白菜キムチ にんじん ピーマン にんじん 干しいたけ もやし ねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	787 28.1	
30	月	セサミパン メルルーサのエスカベッシュ リヨネーズポテト ベジタブルコーンスープ	メルルーサ ベーコン 卵 鶏肉	セサミパン でんぷん 油 米粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも 油 サラダ油 でんぷん	トマト たまねぎ レモン にんにく たまねぎ パセリ クリームコーン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	729 28.4	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。						月平均	728 29.9

歯と口の健康週間

入梅

開校記念日
お祝い給食

23日:沖縄慰霊の日
沖縄県の料理