



# 6月の献立表



令和8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	エネルギー(黄)			タンパク質(赤)		ビタミン(緑)		
			働く力や熱になる			血や肉になる		体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	月	コーンピラフ	米 胚芽米	サラダ油		鶏肉	ホールコーン たまねぎ ピーマン にんじん	762	28.1	
		チリコンカン	サラダ油		豚ひき肉 大豆 きんとき豆	ホールトマト たまねぎ にんにく				
		野菜スープ	じゃがいも		鶏肉	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん				
		オレンジゼリー	三温糖		粉寒天	オレンジジュース				
2	火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺 でんぷん	サラダ油	豚肉	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ	721	32.4		
		かみかみ揚げ煮	ごま さつまいも 三温糖 油 でんぷん		大豆 かえり煮干し					
		青菜のスープ			冷凍豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん 小松菜				
3	水	磯ごはん	米 胚芽米		ちりめんじゃこ わかめ		724	34.8		
		とりの照り焼き	三温糖		鶏肉	しょうが				
		ごまあえ	すりごま 三温糖		冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	小松菜 もやし にんじん				
		みそ汁	じゃがいも			キャベツ たまねぎ えのきだけ				
4	木	ごはん	米 胚芽米				727	36.8		
		かみかみふりかけ	ごま 三温糖		ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸削り節					
		さわらのしょうが風味焼き	三温糖		さわら 昆布	ねぎ しょうが				
		華風きゅうり	ごま油 三温糖			きゅうり				
		豚汁	じゃがいも サラダ油		冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	大根 にんじん ねぎ 小松菜 こんにゃく ごぼう				
5	金	はちみつレモントースト	食パン はちみつ マーガリン グラニュー糖			レモン	699	26.2		
		ホワイトシチュー	じゃがいも 米粉 サラダ油		牛乳 生クリーム 鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ				
		小松菜サラダ	サラダ油 三温糖			キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり レモン				
8	月	ごはん	米 胚芽米				729	30.9		
		いかのチリソース	でんぷん 油 サラダ油 三温糖		いか	ねぎ しょうが にんにく				
		炒合菜	ごま油 春雨 サラダ油		豚肉	もやし キャベツ にんじん たら にんにく しょうが				
		中華コーンスープ	じゃがいも でんぷん		卵	たまねぎ クリームコーン にんじん チンゲンサイ ホールコーン				
9	火	カレーうどん	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油		豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 小松菜	758	27.7		
		ツナひじきサラダ	サラダ油 三温糖		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん レモン				
		チーズケーキ	小麦粉 上白糖		クリームチーズ 生クリーム 卵	レモン				
10	水	八潮丼	米 胚芽米 三温糖 でんぷん		鶏肉 刻みのり	ねぎ たまねぎ しょうが	690	27.5		
		華風野菜	ごま油			もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく				
		田舎汁	じゃがいも サラダ油		冷凍豆腐 みそ	大根 にんじん こんにゃく ごぼう				
11	木	梅ごはん	米 胚芽米 ごま油 三温糖			梅干し	799	31.4		
		豆腐のうま煮	でんぷん 三温糖 サラダ油		生揚げ 豚肉	にんじん こんにゃく ねぎ たけのこ 小松菜 干しいたけ				
		みそ汁			みそ 油揚げ	大根 たまねぎ 小松菜 にんじん もやし				
		ぶどうゼリー	三温糖		粉寒天	ぶどうジュース				
15	月	親子丼	米 胚芽米 でんぷん 三温糖		卵 鶏肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ	737	31.4		
		もやしの甘酢煮	ごま油 三温糖			もやし きゅうり にんじん				
		みそ汁	じゃがいも		みそ 油揚げ	大根 えのきだけ 小松菜				
16	火	シーフードスパゲッティ	スパゲッティ サラダ油 米粉		むきえび 鶏肉 いか	ホールトマト たまねぎ にんじん にんにく	709	32.9		
		茹で野菜ごまソース	ごま ごま油 ねりごま 三温糖			もやし きゅうり にんじん				
		牛乳ゼリー	三温糖		牛乳 粉寒天					
17	水	ビビンバ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油		豚肉 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく	721	29.6		
		わかめスープ	ごま油		冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ	たまねぎ ねぎ えのきだけ				
		小玉すいか				小玉すいか				
18	木	メキシカンライス	米 胚芽米 サラダ油		鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん	699	29.8		
		ホキのエスカバッシュ	でんぷん 油 米粉 三温糖 サラダ油		ホキ	トマト たまねぎ レモン にんにく				
		ホールコーンスープ	じゃがいも			キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん				
19	金	黒砂糖パン	黒砂糖パン				703	28.5		
		ポテトグラタン	じゃがいも 米粉 サラダ油		牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉 豆乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ				
		ミネストローネ	マカロニ			キャベツ にんじん たまねぎ				
22	月	ごはん	米 胚芽米				701	29.5		
		あじのピリカラソース	小麦粉 ごま油 ごま でんぷん 油 三温糖		あじ	ピーマン ねぎ しょうが にんにく				
		煮浸し	三温糖		油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり レモン				
		まめまめ汁			みそ 大豆	大根 ねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ				
23	火	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)	米 ごま もち米 三温糖 サラダ油		豚肉 刻み昆布	にんじん 干しいたけ	846	28.5		
		ゴーヤチャンプルー	ごま油 サラダ油		卵 豚肉	もやし ながうり にんじん				
		もずく汁	ごま油		塩抜きもずく	ねぎ にんじん たけのこ				
		サーターアンダギー	小麦粉 ごま 三温糖 油		卵 豆乳					
24	水	ごはん	米 胚芽米				685	24.2		
		ししゃものごま焼き	小麦粉 ごま		ししゃも					
		揚げ野菜のきんぴら	油 三温糖			ごぼう にんじん れんこん さやいんげん				
		みそ汁	じゃがいも		みそ 油揚げ	大根 ねぎ 小松菜				
25	木	キムチチャーハン	米 胚芽米 サラダ油		豚肉	白菜キムチ にんじん ピーマン	704	24.8		
		ばりばりひじき(チーズ入り)	春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 三温糖		ダイスチーズ ひじき	にんじん 干しいたけ				
		春雨スープ	ごま油 春雨 サラダ油		鶏ひき肉	たまねぎ もやし にんじん 小松菜 えのきだけ しょうが				
26	金	ピザトースト	食パン サラダ油 三温糖		ミックスチーズ ベーコン	ホールトマト たまねぎ セロリ ピーマン にんにく	686	30.6		
		レモンサラダ	三温糖 サラダ油			もやし にんじん きゅうり レモン				
		野菜の豆乳スープ	じゃがいも サラダ油 でんぷん		牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん 小松菜				
29	月	ドライカレー	米 胚芽米 米粉 サラダ油		豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	748	28.3		
		洋風卵スープ	じゃがいも でんぷん サラダ油		卵 鶏肉 凍り豆腐	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん				
		メロン				メロン				
30	火	ショートニングパン	ショートニングパン				669	30.3		
		ホキのパン粉焼き	パン粉 オリーブオイル 米粉		ホキ	にんにく				
		コーンサラダ	ごま油 三温糖 サラダ油			もやし キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン				
		ポテトのポタージュ	じゃがいも バター サラダ油		牛乳 生クリーム 豆乳	たまねぎ パセリ				
※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	725	29.7

歯と口の健康週間

開校記念日  
お祝い給食

入梅