



令和7年 6月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日 曜 日	こん 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
		主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える		
2月	ごはん たら卵焼き えのきあえ 切り干し大根の煮物 みそ汁	飲用牛乳 豚肉 たまご 大豆(乾) 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ	米 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 玉葱 になら はくさい こまつな もやし え のきたけ 切干しだいこん にな じん	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当量 2.5 g	
3火	シシジュシー ゴーヤチャンプルー もずくみそ汁 パインゼリー	飲用牛乳 豚肉 刻み昆布 押木綿豆腐 削り節粉 沖縄もずく 粉寒天	米 油 ごま油 油 上白糖	にんじん グリンピース ゴーヤ もやし 玉葱 はくさい 万能ね ぎ パインジュース	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.3 g	
4水	中華丼 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 春雨スープ 虫歯の日! かみかみメニュー くだもの	飲用牛乳 豚肉 いか むきえび 大豆(乾) ちりめんじゃこ	米 油 上白糖 でんぶん ごま油 三温糖 はるさめ	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい 長ねぎ もやし こまつな りんご	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 3.1 g	
5木	あしたばパン さつまいもサラダ 豆入りトマトシチュー フルーツポンチ	飲用牛乳 ロースハム パーコン 豚肉 白いんげんまめ(乾)	あしたばパン さつまいも 油 三温糖 オリーブ油 米粉 じゃがいも 上白糖	にんじん 玉葱 きゅうり にん にく トマト缶 キャベツ パセ リ パイン缶 温州みかん缶 黄 桃缶	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.7 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.0 g	
6金	ごはん あじのねぎみそ焼き かつば漬け 五目きんぴら きのこ汁	飲用牛乳 あじ 鶏肉 生揚げ	米 ごま油 油 つきこんにゃく 三温糖	にんにく 長ねぎ きゅうり こ まつな はくさい ごぼう れん こん にんじん 干し椎茸 さや えんどう だいこん しめじ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 3.2 g	
7土	ポークカレー 海藻サラダ キャベツスープ オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 海藻ミックス 鶏肉 粉寒天	米 油 米粉 じゃがいも ごま油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご キャベ ツ もやし きゅうり こまつな オレンジジュース	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 2.8 g	
10火	ごはん さわらの香味焼き 大根とキャベツの梅和え さつま汁 あじさいゼリー	飲用牛乳 さわら 豚肉 無調整豆乳 粉寒天	米 白炒りゴマ 油 板こんにゃく 上白糖	長ねぎ しょうが キャベツ だ いこん にんじん きゅうり 梅 びしお こまつな ぶどう	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 2.3 g	
11水	チキンピラフ キャベツとツナのサラダ クリームシチュー 世田谷産キャベツ くだもの 世田谷産たまねぎ を使用します!	飲用牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 豚肉 無調整豆乳	米 油 米粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん マッ シュルーム缶 とうもろこし も やし キャベツ きゅうり レ モン(果汁) こまつな りんご	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.8 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 2.6 g	
12木	チンジャオロースー丼 ひじき入りサラダ 青のりポテト たまご 卵スープ	飲用牛乳 豚肉 芽ひじき ちりめんじゃこ あおのり 鶏肉 たまご	米 油 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	青ピーマン 赤ピーマン にんに く しょうが 玉葱 キャベツ たけのこ水煮 こまつな だいこ ん にんじん とうもろこし	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.1 g	
13金	ごはん チキン南蛮 キャベツゆかり漬け みそ汁 くだもの	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ	米 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも	きゅうり らっきょう(甘酢漬) にんじん キャベツ ゆかり粉 こまつな りんご	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.2 g	
16月	ごはん あじのおろしだれ 刻み漬け 鶏ごぼう汁 みず 水ようかん	飲用牛乳 あじ 刻み昆布 鶏肉 生揚げ こしあん 粉寒天	米 でんぶん 油 板こんにゃく	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 干し椎茸 長 ねぎ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 2.8 g	
17火	醤油ラーメン フライドポテト 大根とじゃこのサラダ 世田谷産たまねぎ くだもの 世田谷産たまねぎ を使用します!	飲用牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし になら 長ねぎ だいこ ん きゅうり 小玉すいか	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 3.7 g	
18水	ごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 生わかめ	米 ごま油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも 白炒りゴマ	にんにく 玉葱 にんじん グリ ンピース だいこん もやし ぼ うれんそう えのきたけ 長ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 2.8 g	
19木	メキシカンライス コーンサラダ チリコンカン くだもの	飲用牛乳 無添加ウィンナー 豚肉 金時豆(乾)	米 油 三温糖 じゃがいも 米粉	にんにく 青ピーマン 赤ピーマ ン 玉葱 とうもろこし にんじ ん キャベツ トマト缶 りんご	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.5 g	
20金	ごはん さばの塩焼き キャベツレモン汁 とうがん 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	飲用牛乳 さば 豚肉 生わかめ	米 三温糖 でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン(果 汁) とうがん にんじん グリ ンピース しょうが 玉葱	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 3.0 g	
23月	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 春雨サラダ にら玉トマトスープ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ たまご	米 ごま油 でんぶん はるさめ 上白糖	しょうが にんじん たけのこ水 煮 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ グリンピース もやし きゅうり 玉葱 トマト しめじ になら	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 2.8 g	
24火	ごはん いわしつくね焼き 生姜浅漬け 大根のそぼろあんかけ みそ汁	飲用牛乳 絞豆腐 いわし 豚肉	米 でんぶん ごま油 油 三温糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ葉 キャ ベツ きゅうり にんじん だい こん えのきたけ こまつな	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 3.2 g	
25水	親子丼 おろし和え 具だくさんみそ汁 くだもの	飲用牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ	米 つきこんにゃく でんぶん 板こんにゃく	玉葱 にんじん 糸みつば しめ じ こまつな はくさい だいこ ん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ アンデスメロン	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 99.2 g 食塩相当量 3.3 g	
26木	ごはん さばの竜田揚げ 甘酢漬け かぼちゃ含め煮 みそ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ	米 でんぶん 油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり だいこん セロリー にんじん 西洋かぼちゃ はくさい えのき たけ こまつな	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.3 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.9 g	
27金	はちみつレモントースト コールスローサラダ ポークビーンズ くだもの	飲用牛乳 豚肉 大豆(乾)	食パン 有塩バター はちみつ 上白糖 油 米粉 三温糖 じゃがいも	レモン(果汁) キャベツ きゅ うり にんじん 玉葱 にんにく トマトジュース パセリ りんご	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.3 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.3 g	
30月	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え 豚汁 くだもの	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	米 三温糖 でんぶん 白練りゴマ 白炒りゴマ 油 さといも	にんじん キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ りんご	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 2.4 g	

○毎日、牛乳がつきます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	674	Kcal
たんぱく質	29.1	g
脂質	20.5	g
炭水化物	98.9	g
食塩相当量	2.9	g