



令和8年 6月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 田島 忍

日	曜 日	こんだて 献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量
			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		
1	月	ポークカレー 海藻サラダ キャベツスープ サイダーゼリー	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 砂糖	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	698 kcal 24.5 g 19.1 g 113.3 g	2.4 g
2	火	ごはん なら卵焼き えのきあえ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 玉葱 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 にんじん	674 kcal 31.1 g 23.2 g 90.8 g	2.5 g
3	水	あしたばパン ツナサラダ ポークピーンズ くだもの	牛乳 ツナ缶 豚肉 大豆	あしたばパン 油 砂糖 米粉 じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが 玉葱 トマトジュース パセリ メロン	658 kcal 27.1 g 25.1 g 88.6 g	3.4 g
4	木	中華丼 大豆とじゃこのかりかり揚げ 春雨スープ くだもの	牛乳 豚肉 いか むきえび 大豆 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 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	704 kcal 34.5 g 20.5 g 100.7 g	3.1 g
5	金	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のごま酢和え かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 さけ 油揚げ	米 砂糖 でんぶん ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし かぼちゃ はくさい えのきたけ こまつな	655 kcal 31.6 g 14.5 g 103.6 g	3.1 g
8	月	スパゲティペスカトーレ 白いんげん豆のサラダ わかめと野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 いか むきえび 白いんげんまめ わかめ 粉寒天	スパゲッティ 油 米粉 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン こまつな オレンジジュース	654 kcal 29.5 g 17.0 g 95.5 g	2.5 g
9	火	ごはん チキン南蛮 キャベツのゆかり和え みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり らっきょう漬 にんじん キャベツ ゆかり粉 こまつな 小玉すいか	700 kcal 25.9 g 25.0 g 96.5 g	2.1 g
10	水	チンジャオロース丼 ひじき入りサラダ 青のりポテト 卵スープ	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ あおのり 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 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 こまつな だいこん にんじん とうもろこし	644 kcal 32.8 g 16.7 g 98.5 g	3.0 g
11	木	ごはん あじのねぎみそ焼き 大根とキャベツの梅あえ すまし汁 あじさいゼリー	牛乳 あじ 豆腐 豆乳 粉寒天	米 砂糖	にんにく 長ねぎ キャベツ だいこん にんじん きゅうり 梅びしお 万能ねぎ ぶどうジュース	600 kcal 30.1 g 13.0 g 93.2 g	2.5 g
12	金	ごはん 韓国風肉じゃが ごま入りナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ	625 kcal 23.6 g 15.1 g 106.9 g	2.8 g
15	月	チキンピラフ かぼちゃサラダ クリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳	米 油 砂糖 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 かぼちゃ きゅうり こまつな 小玉すいか	761 kcal 29.9 g 24.3 g 113.3 g	2.9 g
16	火	ごはん さわらの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 五目きんぴら みそ汁	牛乳 さわら わかめ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 さやえんどう えのきたけ こまつな	627 kcal 28.5 g 15.2 g 97.1 g	2.9 g
17	水	みそラーメン スパイシーポテト ひじきと切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	蒸し中華めん 油 じゃがいも 砂糖	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 なら 長ねぎ 切干しだいこん きゅうり	619 kcal 23.9 g 22.9 g 93.9 g	3.8 g
18	木	ごはん とり肉のハーブ焼き ミックスソテー ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	米 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ キャベツ にんじん とうもろこし 玉葱 セロリー トマト缶 りんごジュース	683 kcal 29.2 g 18.7 g 103.1 g	2.3 g
19	金	ごはん さばの塩焼き キャベツのレモン漬け 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 さば 豚肉 わかめ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン とうがん にんじん グリンピース しょうが 玉葱	633 kcal 29.5 g 17.9 g 92.5 g	3.0 g
22	月	親子丼 野菜ののり酢和え のつべい汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご のり 豆腐	米 こんにゃく でんぶん 油 さといも	玉葱 にんじん みつば こまつな もやし だいこん メロン	629 kcal 31.9 g 15.7 g 94.9 g	2.9 g
23	火	シシジュース(沖縄風炊き込みごはん) ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 パインゼリー	牛乳 豚肉 刻み昆布 豆腐 かつお節 もずく 粉寒天	米 油 ごま油 砂糖	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	684 kcal 28.1 g 23.0 g 94.5 g	3.1 g
24	水	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 春雨サラダ なら卵トマトスープ	牛乳 豚肉 生揚げ ハム たまご	米 ごま油 でんぶん はるさめ 砂糖	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ グリーンピース もやし きゅうり 玉葱 トマト しめじ なら	696 kcal 31.7 g 23.6 g 93.7 g	3.0 g
25	木	フレンチトースト 二色豆のサラダ かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	牛乳 たまご 金時豆 白いんげん豆 ベーコン 豚肉 豆乳	食パン バター 油 米粉 砂糖	にんじん 玉葱 キャベツ レモン かぼちゃ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	774 kcal 28.6 g 30.1 g 104.7 g	2.7 g
26	金	ごはん いわしのつくね焼き かつば漬け 大根のそぼろ煮 さつま汁	牛乳 豆腐 いわし 豚肉	米 でんぶん ごま油 油 砂糖 さつまいも	長ねぎ しょうが しそ葉 きゅうり こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう 玉葱	714 kcal 29.8 g 21.4 g 101.0 g	3.0 g
29	月	メキシカンライス コーンサラダ チリコンカン くだもの	牛乳 ウィンナー 豚肉 金時豆	米 油 砂糖 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 ホールトマト トマト缶 メロン	703 kcal 23.1 g 22.8 g 107.6 g	2.5 g
30	火	ごはん あじのおろしだれ 刻み漬け とりごぼう汁 水ようかん	牛乳 まあじ 刻み昆布 鶏肉 生揚げ こしあん 粉寒天	米 でんぶん 油 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	632 kcal 33.0 g 14.7 g 95.4 g	2.4 g
〇毎日、牛乳が付きまします。 〇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 〇食材については、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。 ※イラスト出典元：学校給食、2026年5月号、全国学校給食協会						664 kcal 29.0 g 20.0 g 99.1 g	2.8 g

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