

〔 配布用 献立表 〕

2026年 6月

0: 通常献立

杉並区立

〇〇小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人ばく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1月 | 麦ごはん | ○ | ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のれん酢かけ | 牛乳, ホキ, 赤色辛みそ, さば節 (だし), 糸寒天, 油揚げ | 米, 押し麦, さとう, 白すりごま, 米粒麦, じゃがいも, こんにやく | にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, もやし, レモン (果汁) | 579 kcal 26.8 g 13.0 g 2.7 g |
| 2火 | おろしスパゲティ | ○ | じゃがいものハニーサラダ そらまめ | かつお節 (削り節), マゴロ缶, 刻みのみり, 牛乳 | スパゲティ, サラダ油, さとう, じゃがいも, 揚げ油, はちみつ | だいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン (缶), きゅうり, そらまめ | 624 kcal 28.7 g 21.7 g 2.3 g |
| 3水 | 麦ごはん | ○ | 塩麹ハンバーグ みそ汁 マツとコマツの辛子じょうゆ | 牛乳, 豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐, たまご, さば節 (だし), 乾燥わかめ, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, 押し麦, 生パン粉, さとう, でんぶ | にんじん, ながねぎ, だいこん, キャベツ, こまつな, もやし | 571 kcal 28.7 g 17.2 g 2.5 g |
| 4木 | カミカミカレーライス | ○ | じゃこサラダ 美生柑 | 豚肉, 豚骨, ピザ用チーズ, 牛乳, ちりめんじゃこ | 米, 押し麦, 水稲穀粒 (玄米), 炒め油, じゃがいも, サラダ油, パター, 小麦粉, さとう, 白炒りごま, ごま油 | にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, セロリー (スープ), ホールトマト (缶), りんご, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし | 601 kcal 20.5 g 18.8 g 2.0 g |
| 5金 | わかめごはん | ○ | ししゃもの磯辺揚げ 豚 かみかみサラダ | たきこみわかめ, 牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, 煮干し (だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, するめ, ちりめんじゃこ | 米, 米粒麦, 白炒りごま, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, こんにやく, じゃがいも, さとう, サラダ油, ごま油, 白すりごま | ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, こまつな, きゅうり | 576 kcal 24.1 g 19.3 g 2.4 g |
| 8月 | 麦ごはん | ○ | いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり | 牛乳, いわし, さば節 (だし), 出し昆布, とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, 押し麦, でんぶ, 揚げ油, さとう, じゃがいも | しょうが (汁), ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, こまつな, きゅうり, ゆかり | 569 kcal 24.4 g 17.9 g 2.1 g |
| 9火 | きなこ揚げパン | ○ | キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪 | きな粉, 牛乳, とり挽き肉, 豆腐, とり骨 | 無塩パン コップ粉, 揚げ油, さとう, はるさめ, でんぶ, ごま油, じゃがいも, パター | キャベツ, にんじん, たけのこ (缶), 木茸, こまつな, ながねぎ, ニラ, しょうが, しょうが (スープ), ホールコーン (缶) | 555 kcal 23.3 g 20.4 g 1.8 g |
| 10水 | りとごぼうのピラフ | ○ | レンズ豆と野菜のスープ フルーツポンチ | とり肉, ポンレスハム, たまご, 牛乳, とり骨, 豚肉, レンズまめ | 米, 米粒麦, パター, 炒め油, じゃがいも, さとう | にんじん, しょうが, ごぼう, さやいんげん, しょうが (スープ), にんにく, たまねぎ, キャベツ, こまつな, みかん (缶), パイナップル (缶), もも | 568 kcal 21.8 g 14.7 g 2.1 g |
| 11木 | 麦ごはん | ○ | あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 三色和え | 牛乳, あじ, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, さば節 (だし) | 米, 押し麦, でんぶ, 揚げ油, さとう, 炒め油, ごま油, 白炒りごま | 梅干し, にんじん, ごぼう, たまねぎ, こまつな, もやし | 582 kcal 26.7 g 18.9 g 2.8 g |
| 12金 | チキンライス | ○ | 白ウグイスがトージュ 大根サラダ | とり肉, 牛乳, 白いんげん豆, とり骨, 調理用牛乳, 生クリーム, かつお節, ちりめんじゃこ | 米, 米粒麦, パター, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, さとう, 白炒りごま | にんじん, スライスジャム (缶), たまねぎ, グリンピース (冷), セロリー (スープ), だいこん, きゅうり | 574 kcal 22.8 g 19.1 g 2.6 g |
| 15月 | 麦ごはん | ○ | カレーの変わりソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ | 牛乳, カレー, さば節 (だし), とうふ, たまご, 乾燥わかめ | 米, 押し麦, 小麦粉, でんぶ, 揚げ油, サラダ油, さとう, 白すりごま | たまねぎ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん | 602 kcal 25.7 g 22.1 g 2.1 g |
| 16火 | 炒めジャージャー麺 | ○ | ペイクドポテト 冷凍みかん | 豚挽き肉, 赤色辛みそ, 黒みそ, たまご, 牛乳 | 炒め油, 蒸し中華めん, ごま油, さとう, でんぶ, 白炒りごま, じゃがいも, パター | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, 乾しいたけ, たけのこ (缶), もやし, きゅうり, 冷凍みかん | 622 kcal 25.7 g 21.0 g 2.7 g |
| 17水 | 麦ごはん | ○ | きんぴらコロケ 大根の味噌汁 キャベツのわかめ和え | 牛乳, 豚挽き肉, たまご, 煮干し (だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節 | 米, 押し麦, 炒め油, さとう, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 白炒りごま | ごぼう, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな | 622 kcal 20.9 g 21.3 g 2.4 g |
| 18木 | 青椒肉絲丼 | ○ | 春雨スープ ブラム | 豚肩肉, 高野豆腐, 牛乳, とうふ, さば節 (だし) | 米, 米粒麦, 炒め油, さとう, はるさめ | ピーマン, にんにく, しょうが, たけのこ (缶), エリンギ (生), にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, えのきたけ, こまつな, しょうが (汁), ブラム | 566 kcal 22.7 g 18.1 g 2.2 g |
| 19金 | 麦ごはん | ○ | ぶりの香味焼き 具汁 小松菜のいそ和え | 牛乳, ぶり, 出し昆布, さば節, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆, もみのり | 米, 押し麦, さとう, ごま油, じゃがいも | しょうが, ながねぎ, にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, もやし, ホールコーン (缶) | 604 kcal 30.1 g 22.0 g 2.2 g |
| 22月 | ゆかりごはん | ○ | きびなごのから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け | 牛乳, きびなご, さば節, 出し昆布, とうふ, かまぼこ, とり肉, 油揚げ | 米, 米粒麦, 白炒りごま, でんぶ, 小麦粉, 揚げ油, つきこんにやく, うどん (乾), 玉ふ, 炒め油, こんにやく, さとう | ゆかり, しょうが, にんじん, ながねぎ, みつば (根みつば), ごぼう, 切干大根, さやいんげん | 557 kcal 23.7 g 16.0 g 2.4 g |
| 23火 | カレーパン | ○ | ミネストローネ メロン | 豚挽き肉, たまご, 牛乳, 豚肩肉, とり骨, 白いんげん豆, 粉チーズ | 無塩パン 丸パン粉, 炒め油, 生パン粉, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, マカロニ | にんじん, たまねぎ, セロリー, キャベツ, トマト, ホールトマト (缶), グリンピース (冷), メロン | 555 kcal 25.1 g 17.8 g 1.9 g |
| 24水 | あんかけチャーハン | ○ | チゲン菜とキノコのスープ パイナップルケーキ | たまご, 豚もも肉, 牛乳, とり肉, とり骨 | 米, 押し麦, 炒め油, でんぶ, ごま油, さとう, サラダ油, 小麦粉 | しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ (缶), だいこん, アスパラガス, チンゲンサイ, しめじ, えのきたけ, にんにく (スープ), しょうが (スープ), ながねぎ切り落とし, ながねぎ | 652 kcal 23.4 g 18.4 g 2.5 g |
| 25木 | 麦ごはん | ○ | 鮭のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ | 牛乳, 鮭, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ, さば節 (だし), とうふ, 油揚げ | 米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉, ごま油, こんにやく, じゃがいも, 白炒りごま, さとう | たまねぎ, スライスジャム (缶), ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, 切干大根, キャベツ | 608 kcal 29.5 g 22.2 g 2.3 g |
| 26金 | パエリア | ○ | 白ウグイスと野菜のスープ カルボナーラポテト | とり肉, いか, むきえび, あさり水煮, 牛乳, とり骨, 豚肉, 白いんげん豆, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ | 米, 米粒麦, パター, サラダ油, でんぶ, 炒め油, じゃがいも | にんにく, たまねぎ, にんじん, スライスジャム (缶), ピーマン, トマト, しょうが (スープ), キャベツ, こまつな | 586 kcal 27.6 g 19.1 g 2.3 g |
| 29月 | チキンクリームライス | ○ | 何でも千切りサラダ さくらんぼ | とり肉, とり骨, 調理用牛乳, あさり水煮, 牛乳, 干ひじき | 米, 米粒麦, パター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, さとう | にんじん, たまねぎ, スライスジャム (缶), しょうが (スープ), ピーマン, だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン (果汁), さくらんぼ 個 | 578 kcal 20.4 g 21.4 g 1.7 g |
| 30火 | 衣笠丼 | ○ | 沢煮わん 水無月 | さば節 (だし), 豚肉, かまぼこ, 油揚げ, たまご, 牛乳, 出し昆布, 豚肩肉 | 米, 米粒麦, さとう, でんぶ, つきこんにやく, 上新粉, 小麦粉, 白玉粉, 干し大豆 | たまねぎ, にんじん, ごぼう, たけのこ (缶), 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ, みつば (根みつば) | 649 kcal 24.5 g 19.3 g 2.3 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています