

令和8年度 6がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補ってほしい食材
				あか	さいろ	みどり		
1	月		おやこどん もやしのあますに みそしる	ぎゅうにゅう たまご とりく こおりとうふ しらすほし あぶらあげ みそ	こめ はいがまい でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ もやし きゅうり だいこん こまつな えのきだけ	599 26.2	種実類 藻類
2	火		メキシカンライス さかなのエスカベッシュ ホールコーンスープ	ぎゅうにゅう とりく さわら	こめ はいがまい あぶら こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん トマト にんにく キャベツ ホールコーン	620 25.1	豆類 果実類
3	水		ピザトースト やさいのとうにゅうスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ミックスチーズ ベーコン なまクリーム とうにゅう とりく	はいがしよくパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく こまつな にんじん れいとうみかん	578 25.5	きのこ類 魚介類
4	木		はくちけんこうしゅうかん ★歯と口の健康週間(6/4~10)★ ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうがふうみやき とんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ いとけずりぶし さわら とうふ ぶたにく みそ	こめ はいがまい ごま さとう じゃがいも あぶら	ねぎ しょうが だいこん こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	576 29.2	きのこ類 卵類
5	金		カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ ひじき クリームチーズ なまクリーム たまご	うどん でんぷん さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモン	585 22.4	芋類 種実類
8	月		チャーホーサイどん いかのチリソース ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	こめ はいがまい でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たら たまねぎ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン	601 26.2	豆製品 藻類
9	火		ごもくごはん ごまあえ とうふのうまに	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	こめ はいがまい さとう でんぷん ごま あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし たまねぎ こんにゃく ねぎ たけのこ ほししいたけ	587 24.4	果実類 小魚類
10	水		にゅうばい ★6/11は入梅の日★ いわしのかばやきごはん うまおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう いわし いとけずりぶし みそ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま でんぷん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり うめぼし だいこん こまつな えのきだけ	581 23.3	肉類 卵類
11	木		チャーハン ぱりぱりひじき はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ダイスキューズ ひじき とりく わかめ	こめ はいがまい あぶら はるまきのかわ こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ たまねぎ もやし こまつな えのきだけ	590 21.2	豆類 魚介類
12	金		きなこトースト ポークシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう ぶたにく ぎんときまめ	ミルクしよくパン パター はちみつ さとう じゃがいも こめこ あぶら ざらめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな きゅうり	629 24.3	きのこ類 小魚類
15	月		ごはん ししゃものねぎダレソース ピリからこんにゃく さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こめ はいがまい こむぎこ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく いとこんにゃく にんじん さやいんげん だいこん もやし ごぼう ほししいたけ	550 22.0	果実類 藻類
16	火		ドライカレー ようふうたまごスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご ベーコン	こめ はいがまい こめこ あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ メロン	625 24.3	種実類 魚介類
17	水		ミルクパン さけのパンこやき コーンシチュー	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム とうにゅう とりく	ミルクパン パンこ こむぎこ オリーブオイル じゃがいも こめこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン こまつな	661 30.7	きのこ類 卵類
18	木		かやくごはん とりのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりく とうふ みそ	こめ はいがまい さとう あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん いとこんにゃく さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ	591 25.6	果実類 藻類
19	金		あんかけやきそば あおなのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりく	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ こまつな パナナ	556 22.7	種実類 魚介類
22	月		シーフードトマトクリームスパゲッティ ゆでやさいごまソース ピーチゼリー	ぎゅうにゅう えび なまクリーム こなチーズ いか ベーコン こなかんでん	スパゲッティ あぶら こめこ ごま ごまあぶら さとう	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん ももジュース	597 23.8	芋類 豆類
23	火		ごはん あじフライ ごまキムチじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく みそ	こめ はいがまい パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	はくさいキムチ もやし にんじん ねぎ はくさい ごぼう たら	609 27.0	果実類 卵類
24	水		ガバオライス はるさめサラダ バナナケーキ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす ハム たまご とうにゅう	こめ はいがまい さとう あぶら ごま はるさめ ごまあぶら こむぎこ バター	たまねぎ あかピーマン ピーマン バジル にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ	669 24.9	きのこ類 小魚類
25	木		くろざとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう ミックスチーズ なまクリーム とうにゅう とりく ベーコン	くろざとうパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	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	639 24.6	種実類 藻類
26	金		たきこみごはん ちくわのごまあげ いなかじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりく やきちくわ なまあげ みそ	こめ はいがまい こむぎこ ごま あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ だいこん キャベツ ねぎ にんじん こんにゃく れいとうみかん	594 22.1	藻類 卵類
29	月		エビピラフ チリコンカン やさいスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう えび とりく ぶたひきにく だいす きんときまめ ベーコン こなかんでん	こめ はいがまい あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく キャベツ セロリ オレンジジュース	589 24.0	種実類 きのこ類
30	火		ピピンパ わかめスープ パイナップル	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ とうふ とりく わかめ	こめ はいがまい ごま ごまあぶら さとう あぶら	もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ パイナップル	590 24.5	芋類 小魚類

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標「手洗いをしっかりしよう」
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防の基本は手洗いです。食事の前には右衽を泡立てて、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



カミカミマーク
かみこたえのあるメニューです!!
大人になっても健康な歯でいられるよう、
1口30回を目標にかみましよう。