

# 6月 こんだてひょう

2026年 6月

港区立白金小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	1人分 だんご・漬 物・漬 物・漬 物
1月	シーフードピラフ		いか、えびあさり	精白米、米糠、オリーブ油	しょうがにんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	水鳥がだし、黒こしょう、白ワイン、パセリ	604 kcal
	野菜のクリーム煮	【6月：牛乳月間】 6/1「牛乳の日」	鶏肉、牛乳	塩じゃが芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、パセリ	白ワイン、水鳥がだし、こしょう、パセリ	252 g
	くだもの（パレンシアオレンジ）				パレンシアオレンジ		202 g
2火	ご飯			精白米		水	573 kcal
	とり肉の煮みそ焼き		鶏肉、みそ	三温糖、白ごま、ゆず		醤油、みりん	236 g
	小松菜のあえもの			ごま油、三温糖	小松菜、キャベツ、もやし、人参	醤油、塩、とうがらし	186 g
	沢煮わん		削り節、豚肉		人参、ごぼう、たけのこ、えのき、長ねぎ、小松菜	水だし、昆布、塩、みりん、醤油	19 g
3水	山坂産者飯		大豆、ちりめんじゃこ	精白米、米糠、油、でん粉、さつま芋、三温糖、白ごま	さやいんげん	醤油、みりん	602 kcal
	きびなごのから揚げ	6/4~6/10 【歯と口の健康週間】	きびなご	でん粉、油、米粉		塩	251 g
	なめこ汁		豆腐、さば、納豆		なめこ、長ねぎ	水	207 g
	おひたし				白根、もやし、小松菜	醤油、みりん	23 g
4木	チリビーンズライス		豚肉、豚レバー、大豆	精白米、油、じゃが芋、三温糖	トマト、ジュース、にんにく、玉ねぎ、人参	水、塩、こしょう、カレー粉、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、チリパウダー、醤油	222 kcal
	ゴボウチップサラダ			薄力粉、油、ごま油	ごぼう、キャベツ、人参、小松菜	酢、塩、醤油	216 g
	くだもの（沖縄パイナップル）				パイナップル		165 g
5金	しらす入り冷やしうどん		だし、昆布、削り節、豚肉、油揚げ、しらす	特うどん、三温糖	人参、長ねぎ、小松菜	ロックアイス、水、みりん、塩、醤油	603 kcal
	かまぼこと野菜の和え物 抹茶米粉蒸しパン	6年生箱根移動教室 【神奈川県産の料理】	かまぼこ 豆腐	油、ごま油、白ごま 三温糖、油、甘納豆、あずき、米粉	人参、キャベツ、きゅうり	米粉、醤油、塩、こしょう、抹茶、パウンドケーキ、抹茶、マフィン、白	239 g 178 g 23 g
8月	みそカツ丼		豚肉、みそ、豆腐	精白米、米糠、油、薄力粉、パン粉、黒砂糖、三温糖、ごま油、ごま	キャベツ、人参	水、塩、こしょう、醤油、合成調味料	634 kcal
	夏わかめスープ		豆腐、夏わかめ	白ごま	しょうが、たけのこ、長ねぎ	水鳥がだし、塩、こしょう、醤油	274 g
	くだもの（メロン）★				メロン		192 g
9火	ビビンバ		豚肉、鶏卵	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、新玉ねぎ、ごぼう、だいこん、人参、もやし、小松菜、人参	水、醤油、トウバンジャン、塩、米酢	602 kcal
	豆腐とわかめのスープ		豆腐、わかめ		しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	水鳥がだし、塩、こしょう、醤油	259 g
	マンゴーゼリー		寒天	上白糖	マンゴーピューレ、レモン果汁	水ゼリーカップ	182 g
10水	ご飯			精白米		水	586 kcal
	魚と野菜の五色煮		さめ大豆	でん粉、油、じゃが芋、三温糖	しょうが、人参、さやいんげん	醤油、合成調味料、みりん、水、とうがらし	249 g
	キャベツとさくらえびのあえもの		さくらえび	三温糖	キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン果汁	塩、醤油、酢	157 g
	油揚げとシメジのみそ汁		削り節、油揚げ、みそ		玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	水	22 g
11木	麦ご飯			精白米、米糠		水	613 kcal
	イワシのかば焼き	行事食【入梅】	いわし	油、でん粉、三温糖	しょうが	醤油、みりん、だし汁	255 g
	野菜の梅おかかあえ		糸揚げ節	上白糖	キャベツ、きゅうり、人参、梅漬	みりん、醤油	201 g
	豆腐と小松菜のみそ汁 あじさいゼリー		削り節、みそ、豆腐 寒天	上白糖	人参、大根、小松菜、長ねぎ ぶどうジュース、りんごジュース	水 水ゼリーカップ	21 g
12金	二色トースト（セサミ・ガーリック）			食パン、バター、白ごま、はちみつ	にんにく	ガーリックパウダー、パセリ	585 kcal
	ポークシチュー		豚肉	塩じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	塩、こしょう、赤ワイン、水、ベイクドトマトケチャップ、トマトピューレ、チリパウダー、ソース、パセリ、タイム、クローブ	239 g
	ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、三温糖	水鳥、小松菜、ブラックマッペ、もやし、人参、しょうが	米粉、醤油、塩、油	268 g
15月	ご飯			精白米		水	611 kcal
	アジの南蛮漬け		あじ	でん粉、油、三温糖	しょうが、人参、長ねぎ、ピーマン	醤油、塩、だし汁、とうがらし	271 g
	肉じゃが		豚肉、削り節	塩、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん	水、塩、醤油	182 g
	もやしとわかめのごま醤油		わかめ	ごま三温糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	塩、醤油、酢、からし粉、味噌、辛子	21 g
16火	高菜チャーハン		鶏卵	精白米、油、三温糖、ごま油、白ごま	高菜漬	水、みりん、醤油	580 kcal
	生揚げと春雨のピリ辛スープ		豚肉、生揚げ	油、緑豆春雨、ごま油	しょうが、にんにく、人参、干しいたけ、たけのこ、白黒、テンゲンサイ、長ねぎ	水鳥がだし、塩、こしょう、醤油	222 g
	キャベツとわかめの辛子醤油		ちくわ、わかめ	三温糖、ごま油	人参、キャベツ	からし粉、醤油	218 g
	サクランボ				さくらんぼ		22 g
17水	スタミナ丼		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン	水、醤油、だし汁、塩、こしょう、オリーブオイル	572 kcal
	えのきとわかめスープ		鶏肉、わかめ、豆腐		しょうが、えのき、小松菜	水鳥がだし、塩、こしょう、醤油	244 g
	パンサンスー			緑豆春雨、ごま油、三温糖	人参、ブラックマッペ、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	醤油、塩、黒こしょう、ラー油	164 g
18木	ご飯			精白米		水	612 kcal
	和風コロッケ		鶏肉、おから	じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、人参、ごぼう	醤油、塩、水	205 g
	野菜の梅ごまだれ			上白糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、人参、梅漬	みりん、薄口醤油、だし汁、塩	200 g
	ほうれん草入りかき玉汁		だし、昆布、削り節、鶏卵	でん粉	玉ねぎ、えのき、長ねぎ、ほうれん草	水、塩、醤油	23 g
19金	えびクリームライス		鶏肉、牛乳、えび、たてがみチーズ	精白米、米糠、油、じゃが芋、薄力粉	人参、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、パセリ	水、塩、パプリカ、白ワイン、塩、白こしょう	627 kcal
	海苔入りサラダ	みんなでLunch! Delicious Day! 【食育の日】	きゅうり、わかめ	油、ごま油、三温糖	大根、きゅうり、人参、小松菜	米粉、醤油、酢、からし粉	224 g
	メロン食べ比べ				メロン		240 g
22月	豚肉と青菜のあんかけそば		豚肉、うずら卵、いか	中華煎餅、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、たけのこ、白黒、もやし、小松菜	水、醤油、合成調味料、白こしょう、みりん、だし汁、酢	604 kcal
	海苔塩ポテトビーンズ		大豆、ひよこ豆、卵のり	塩じゃが芋、でん粉		塩	266 g
	くだもの（冷凍みかん）★				冷凍みかん		218 g
23火	もずく丼		豚肉、牛肉、沖崎もずく、削り節	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、小松菜	水、醤油、みりん、トウバンジャン、塩	678 kcal
	イナムドッチ	沖縄慰霊の日 【沖縄県の郷土料理】	豚肉、かまぼこ、生揚げ、西かみそ	こんにゃく	人参、大根、干しいたけ、小松菜	合成調味料、醤油、だし、削り節、水	240 g
	サーターアランダギー		豆腐	塩、ラー油、薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー	250 g
24水	チキンカレーライス		鶏肉	精白米、米糠、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶	水、カレー粉、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、マスタード、ソース、パセリ、タイム、クローブ、タイム	667 kcal
	ベーコンとキャベツのサラダ		ベーコン	油、三温糖	キャベツ、小松菜、人参、ホールコーン	酢、塩、醤油	231 g
	小玉スイカ				すいか		205 g
25木	ムロこまご飯		むろあじ、削り節	精白米、米糠、ごま	小松菜	合成調味料、醤油	621 kcal
	メジのフライ	【東京都の食材を使用した料理】	メジ、マゴロ	油、薄力粉、パン粉		塩、白こしょう、白ワイン、水、中濃ソース、トマトケチャップ、だし汁	330 g
	キャベツときゅうりの浅漬け		昆布		きゅうり、キャベツ、人参	塩、薄口醤油	213 g
	東京エコ野菜のみそ汁		生揚げ、みそ	じゃが芋	人参、大根、玉ねぎ	水だし、削り節	23 g
26金	チキンピラフ		鶏肉	精白米、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン	水、塩、白ワイン、こしょう	607 kcal
	スペインオムレツ		鶏肉、チーズ	塩じゃが芋	人参、玉ねぎ	塩、こしょう	260 g
	ミネストローネスープ		ベーコン、いんげん豆	塩、マカロニ、ゆず、三温糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト缶、しょうが	トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、黒こしょう、パセリ、パセリ、水、パセリ	202 g
29月	セサミパン			セサミパン			562 kcal
	白身魚のチーズ焼き		しいら、チーズ	オリーブ油		塩、こしょう、トマトケチャップ、マスタード、ソース、塩、マスタード、チリパウダー、ソース	325 g
	コーン入りキャベツサラダ			油	キャベツ、小松菜、人参、ホールコーン、玉ねぎ	米粉、こしょう	224 g
	根菜のカレースープ		鶏肉	塩じゃが芋、ゆず、米粉	にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ、大根、れんこん	水鳥がだし、カレー粉、トマトケチャップ、白こしょう、白ワイン	27 g
30火	衣笠丼	【京都府の郷土料理】	削り節、鶏肉、油揚げ、鰹節のり	精白米、三温糖、でん粉	人参、玉ねぎ、九条ねぎ（葉生）	水、みりん、醤油、油	663 kcal
	水菜入りサラダ		糸揚げ節	油、ごま油	小松菜、水鳥、キャベツ、もやし	米粉、醤油、塩、こしょう	252 g
	水無月	行事食 【夏越の祓】	小豆	薄力粉、白ごま、でん粉、上白糖、三温糖		水	193 g
							20 g

※今月の地産地消：こまつな、6月25日のきゅうり、大根、玉ねぎ、じゃがいもは東京都産の食材を使用する予定です。

※食材納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※★は特別栽培作物です。