

# 令和8年度6月 献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー [kcal]	3・4年生 たんぱく質 [g]	中学生 エネルギー [kcal]	中学生 たんぱく質 [g]
					主に体の組織を作るもの(赤)	主にエネルギーになるもの(黄)	主に体の調子を整えるもの(緑)				
1	月		エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ オレンジゼリー		牛乳 えび 鶏肉 豚ひき肉 きんとき豆 ベーコン アガー	米 胚芽米 油 三温糖	にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマト にんにく セロリ キャベツ オレンジジュース	594	23.8	717	27.8
2	火	5・6年 ひまわり 5・6年	ミルクパン ポテトグラタン ミネストローネ		牛乳 ツナ 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 油	マッシュルーム たまねぎ パセリ ホールトマト セロリ キャベツ にんじん	704	29.1	881	35.5
3	水		うま煮丼 もやしとちくわの甘酢煮 みそ汁		牛乳 豚肉 凍り豆腐 焼きちくわ 油揚げ わかめ みそ	米 胚芽米 油 三温糖 でんぷん ごま ごま油 じゃがいも	たけのこ 白菜 干しいたけ 糸こんにゃく 小松菜 にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ 大根	612	24.1	730	28.0
4	木		ひじきごはん いわしの漬け揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け 野菜汁		牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 小いわし きざみ昆布 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん 油 ごま	干しいたけ 糸こんにゃく にんじん しょうが きゅうり 切り干し大根 さやいんげん たけのこ もやし 大根	585	24.4	701	28.5
5	金		マーボー焼きそば 華風もやし 白菜スープ		牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 鶏肉	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん 三温糖 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが なら もやし ねぎ 小松菜 白菜	593	28.3	708	33.6
8	月		ごはん ぎせい豆腐 野菜のにんにく醤油あえ まめまめ汁		牛乳 卵 しぼり豆腐 鶏ひき肉 大豆 みそ	米 胚芽米 ごま油 油 三温糖 ごま じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ しめじ にんじん もやし 小松菜 にんにく こんにゃく ねぎ 大根	592	26.3	711	31.1
9	火		セサミトースト トマトシチュー 小松菜サラダ		牛乳 鶏肉	食パン バター すりごま ねりごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 油 赤ザラメ ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜	575	21.5	713	25.9
10	水		ごはん あじフライ 煮びたし ごまキムチ汁		牛乳 あじ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま	にんじん キャベツ 小松菜 白菜キムチ もやし ごぼう なら	635	28.5	769	35.2
11	木		ドライカレー 洋風卵スープ かんきつ		牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 油 でんぷん	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ かんきつ	697	27.1	839	32.3
12	金	6年 ひまわり 6年	ゆかりごはん 鶏のからあげ ごまあえ みそ汁		牛乳 鶏肉 赤みそ 豆腐 油揚げ みそ	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま 三温糖	ゆかり しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ キャベツ	622	24.9	762	30.4
15	月	6組 7～9年	古代米ごはん 魚のごまみそ焼き 磯香あえ すまし汁		牛乳 さば みそ 赤みそ きざみのり なたとわかめ	米 もち米 赤米 ごま 三温糖	にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 大根 小松菜 しめじ	581	26.3	711	32.9
17	水	4年 ひまわり4年 6組7～9年	チャーハン いかの変わり揚げ 汁ピーフン		牛乳 卵 豚ひき肉 いか 鶏肉	米 胚芽米 油 でんぷん ピーフン	ピーマン ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ もやし	630	28.4	763	35.5
18	木	6組 7～9年	ツナピザトースト コーンサラダ 豆乳スープ		牛乳 ツナ ミックスチーズ 鶏肉 豆乳	食パン 三温糖 油 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 にんじん もやし キャベツ ホールコーン 小松菜	587	29.5	728	35.9
19	金		ごはん 魚のしょうが風味焼き 五目豆 かきたま汁		牛乳 さわら 鶏肉 大豆 昆布 卵	米 胚芽米 三温糖 油 でんぷん	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ 小松菜	590	29.5	714	36.7
22	月		スパゲティクリームソース ゆで野菜ごまソース メロン		牛乳 鶏肉 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールコーン たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく きゅうり もやし メロン	642	24.7	767	29.0
23	火		メキシカンライス 魚のエスカベッシュ キャベツとベーコンのスープ		牛乳 豚肉 ホキ ベーコン	米 胚芽米 油 三温糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト レモン にんにく パセリ キャベツ	589	25.0	710	31.1
24	水	5・6年	ごはん しゅうまい 炒合菜 中華コーンスープ		牛乳 豚ひき肉 しぼり豆腐 豚肉 卵 鶏肉	米 胚芽米 しゅうまいの皮 ごま油 三温糖 でんぷん 油 はるさめ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし キャベツ なら にんじん にんにく チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	613	24.5	736	28.7
25	木	5・6年	ミートドッグ ポトフ ぶどうゼリー		牛乳 豚ひき肉 大豆 ミックスチーズ 鶏肉 アガー	コッペパン パン粉 油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム セロリ キャベツ パセリ ぶどうジュース	598	28.9	748	35.2
26	金		焼き肉丼 糸寒天のあえ物 けんちん汁		牛乳 豚肉 赤みそ 糸寒天 油揚げ 豆腐	米 胚芽米 ごま 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん なら きゅうり もやし ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	637	24.1	767	28.4
29	月		炊き込みごはん わかさぎのカレー揚げ ピリカラこんにゃく 田舎汁		牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ みそ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん 油 ごま ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが さやいんげん 糸こんにゃく たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく	585	23.1	701	27.1
30	火		ビビンバ わかめスープ 冷凍みかん		牛乳 豚肉 卵 赤みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 胚芽米 ごま ごま油 油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが えのきだけ 大根 冷凍みかん	610	26.6	731	31.2

☆献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。