



6月献立表



2025年 6月

北ノ台小学校

日	献立メモ	献立	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	6/1 世界牛乳デー	ハムピラフ 玉ねぎドレッシングサラダ クリームシチュー	○	牛乳, ポークハム,いんげんまめ, 鶏モモ肉,生クリーム	米,乳不使用マーガリン,油,小麦粉	玉ねぎ,人参,冷凍コーン,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,もやし,レモン, 生しいたげ,しめじ	540 kcal 19.5 g 21.0 g 2.6 g
3火		あんかけチャーハン 中華サラダ 杏仁豆腐(あんにと豆腐)	○	牛乳, 焼豚,豚肉, わかめ, 生クリーム,イナアガー	米,油,片栗粉,ごま油, 緑豆春雨,上白糖	にんにく,長ねぎ,人参,干し椎茸, 筍,もやし,きゅうり, みかん缶	536 kcal 18.5 g 20.1 g 2.4 g
4水	カミカミ献立	山坂達者(やまさかたっしや)めし 鶏肉と大根の煮物 かぶの塩昆布和え すいか	○	牛乳, 大豆,しらす, 鶏肉,削り節,塩昆布	米,油,さつまいも,こんにやく	生姜,長ねぎ,人参,大根, グリーンピース,いんげん, かぶ,かぶの葉,きゅうり, すいか	585 kcal 21.6 g 18.5 g 2.5 g
5木	郷土料理 静岡県	富士宮風焼きそば 黒はんぺんのフライ のりサラダ	○	牛乳, 豚肉,青のり,粉かつお, 黒はんぺん,きざみのり	蒸し中華めん,油,ラード,小麦粉, 乾パン粉(大豆卵乳なし), 生パン粉(大豆卵乳なし), 砂糖,ごま油	人参,キャベツ,もやし, 大根,きゅうり	493 kcal 20.5 g 22.7 g 2.6 g
6金	カミカミ献立	中華丼 切干大根のナムル わかめスープ	○	牛乳, 豚ばら肉,いか,無添加ナルト, わかめ	米,油,ごま油, 片栗粉,白いりごま	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,チンゲン菜, きくらげ(乾), 切干大根,大根,きゅうり, もやし,長ねぎ	548 kcal 20.0 g 19.3 g 2.7 g
9月	ブック メニュー	ごはん 真珠(しんじゆ)蒸し りっちゃんのサラダ 豆腐のすまし汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 塩昆布,おかか,ポークハム, 絹豆腐	米,ごま油,片栗粉,もち米,油	玉ねぎ,干し椎茸,生姜, 人参,キャベツ,冷凍コーン,きゅうり, えのき,ほうれん草	524 kcal 22.7 g 16.4 g 2.0 g
10火	ブック メニュー	えっちゃんのスパゲティー 大根サラダ 米粉のレモンケーキ	○	牛乳,豚ひき肉,調整豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, 米粉,グラニュー糖, マーガリン(卵乳なし)	にんにく,生姜,人参,セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,クラッシュトマト, トマトピューレ,バジル, 大根,冷凍コーン,きゅうり,レモン	619 kcal 22.6 g 23.6 g 2.1 g
11水	木島平村 米使用	木島平村のごはん 鱈の塩麹(しおこうじ)焼き ささみと水菜の梅サラダ 具だくさんみそ汁	○	牛乳, さわら,鶏ささみフレーク, きざみのり,みそ(赤),みそ(白)	米(木島平米), ごま油,じゃがいも	水菜,キャベツ,人参,きゅうり,梅肉, 玉ねぎ,長ねぎ	507 kcal 27.5 g 14.0 g 1.9 g
12木	ブック メニュー	カレーライス フライドポテト 人参ドレッシングサラダ	○	牛乳, 豚肉,ひよこ豆,ツナ	米,油,小麦粉, マーガリン(卵乳なし),じゃがいも	玉ねぎ,人参,セロリー, にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり,レモン	668 kcal 21.5 g 25.2 g 2.1 g
13金		うめ茶漬け あじの天ぷら 野菜のからしあえ	○	牛乳, きざみのり,アジ切身	米,あられ,小麦粉,油	カリカリ梅,三つ葉, 人参,小松菜,もやし	482 kcal 20.5 g 14.3 g 2.6 g
16月	6/16 和菓子の日	いわしの蒲焼き 野菜のごま和え 水ようかん	○	牛乳, いわし, こしあん,粉寒天	米,片栗粉,油,中ざら糖, 白すりごま,ねりごま(白)	生姜,人参,キャベツ, もやし,ほうれん草	572 kcal 23.4 g 16.7 g 2.0 g
17火	ブック メニュー	はばばあちゃんのカレー蒸しパン 米粉のトマトシチュー 大根とわかめのサラダ	○	牛乳,調整豆乳,豚ひき肉, わかめ,豚肩ロース	ムパノミックス(卵乳なし), 油,小麦粉,ごま油, じゃがいも,米粉	玉ねぎ,人参,冷凍コーン,生姜, 大根,クラッシュトマト, トマトピューレ,グリーンピース	635 kcal 23.1 g 23.4 g 2.1 g
18水		キムタクごはん タンタン豆腐 青のりポテト	○	牛乳, 豚ばら肉,豚ひき肉,大豆チヨッパー, 木綿豆腐,みそ(赤),削り節, 青のり	米,ごま油,油, 片栗粉,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,人参, キムチ(調味用,甲殻類大豆卵乳なし), 刻みたくあん,生姜,ニラ	593 kcal 24.2 g 27.9 g 2.0 g
19木	世界の料理ア メリカ南部	ジャンバラヤ 豚バラ肉のフルーツソース煮 野菜スープ	○	牛乳, 鶏肉, 豚ばら肉	米,油	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン,パプリカ(赤),長ねぎ, あんずジャム,オレンジジュース, 生姜,ほうれん草,冷凍コーン	627 kcal 22.3 g 29.6 g 2.3 g
20金	6/21 夏至	たこめし 魚の野菜あんかけ じゃが芋とわかめのみそ汁 メロン	○	牛乳, みずたこ, ホキ, わかめ,みそ(白),みそ(赤)	米,片栗粉,油,じゃがいも	生姜,人参,玉ねぎ,ほうれん草, えのき,長ねぎ, メロン	516 kcal 23.2 g 13.7 g 2.8 g
23月		カレーピラフ ABCマカロニスープ かぼちゃプリン	○	牛乳, 鶏肉,ベーコン, ポークハム,粉寒天	米,油,ABCマカロニ,黒みつ	玉ねぎ,人参,マッシュルーム, にんにく,キャベツ,冷凍コーン,パセリ	510 kcal 19.5 g 15.6 g 2.1 g
24火		ごはん かつおの竜田揚げ 小松菜の梅和え 手まり麩の吸物	○	牛乳, かつお,粉かつお	米,片栗粉,油,手まり麩	生姜,にんにく, 小松菜,もやし,きゅうり,練り梅, ほうれん草,人参,えのきたけ	511 kcal 27.3 g 13.8 g 1.8 g
25水	2年生 枝豆もぎ	親子丼 きのこ汁(味噌) 調布産のゆで枝豆	○	牛乳, 鶏肉,卵,きざみのり, みそ(赤),みそ(白)	米,片栗粉	玉ねぎ,人参,干し椎茸, ごぼう,大根,長ねぎ, しめじ,えのきたけ,舞茸, 枝豆	549 kcal 26.3 g 17.6 g 2.4 g
26木	1年生 トウモロコシ 皮むき	ミルクパン 鱈のマヨネーズ焼き ジュリエヌスープ ゆでとうもろこし	○	牛乳, さわら	ミルクパン, エッグケアマヨネーズ, じゃがいも	にんにく,パセリ, 人参,セロリー,玉ねぎ, とうもろこし	511 kcal 23.3 g 23.6 g 2.5 g
27金		ごはん ホイコーロー 春雨スープ オレンジ	○	牛乳, 豚肉,生揚げ,みそ(赤), 絹豆腐	米,油,片栗粉, ごま油,緑豆春雨	生姜,にんにく,人参,キャベツ, ピーマン,きくらげ, 小松菜,もやし,長ねぎ, パレンシアオレンジ	542 kcal 21.6 g 18.2 g 2.0 g
30月	6/30 夏越しの祓	ねぎ塩麹(しおこうじ)がた井 根菜のみそ汁 手作り水無月(みなづき)	○	牛乳, 豚肉,豚バラ肉,生揚げ, みそ(白),みそ(赤),小豆(乾)	アルファ米, 油,片栗粉,砂糖, 小麦粉,上新粉,上白糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,小ねぎ, ごぼう,人参,大根,しめじ,長ねぎ	663 kcal 22.3 g 25.3 g 1.9 g

※6/11の米, しめじ, えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
 ※じゃがいも, たまねぎ, 枝豆は調布市産の地場野菜を使用します。