



令和 7 年 6 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



足立区立六木小学校

日 曜 日	の み も の	献 立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おがず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 ・ 月		ごはん	いか入りポークチャップ ポテトとお豆のサラダ <small>横浜開港記念日</small>	牛乳 豚肉 いか 大豆 いんげん豆	米 油 小麦粉 じゃがいも アーモンド 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン エリンギ キャベツ きゅうり コーン	566 kcal 22.8 g
3 ・ 水		ちりめん わかめごはん	魚のみぞれ煮 おほかね 豚汁	牛乳 わかめ ちりめん めばる あおかり かまぼこ かつお節 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう 長ねぎ	604 kcal 31.1 g
4 ・ 水		チンジャオ ロース丼	春雨サラダ 果物 (パイナップル缶)	牛乳 豚肉 みそ くわいかめ ツナ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ	玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ もやし 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり ビーマン 半ししいたけ にんにく しょうが バイン缶	583 kcal 21.7 g
5 ・ 木		丸パン	あじフライ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 あじ ベーコン たまご	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ こまつな	580 kcal 29.8 g
6 ・ 金		チリビーンズ ライス	えびと海藻のサラダ 果物 (オレンジ)	牛乳 豆乳バター 豚ひき肉 大豆 豚レバー レンズ豆 粉チーズ 海藻ミックス むきえび	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり キャベツ こまつな コーン オレンジ	550 kcal 22.3 g
9 ・ 月		もぎ 麦ごはん	サバのごまだれ焼き 野菜のピリ辛和え みそ汁	牛乳 さば 生揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん だいこん きゅうり もやし こまつな にんにく 長ねぎ えのきだけ	555 kcal 26.5 g
10 ・ 火		肉うどん	ゆでとうもろこし かぼちゃドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 豆腐 きな粉	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 白玉粉 油	玉ねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ こまつな とうもろこし かぼちゃ	616 kcal 24.5 g
11 ・ 水		六木カレー	アーモンド入りグリーンサラダ 果物 (メロン)	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳バター	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 アーモンド	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな メロン	647 kcal 22.4 g
12 ・ 木		ココア あげパン	白身魚とポテトのクリーム煮 せん切り野菜と卵のサラダ	牛乳 もうかさめ しいら 豆乳バター 豆乳 粉チーズ くきわかめ たまご	ショートニングパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな	636 kcal 27.0 g
13 ・ 金		のりの佃煮 ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え	牛乳 のり 鶏ひき肉 生揚げ わかめ いか	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 糸こんにゃく ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ 半ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	603 kcal 24.7 g
16 ・ 月		かやくごはん	焼きししゃも わさび和え 昆布と大豆の煮もの 果物 (さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも さつま揚げ 昆布 大豆 かつお節	米 もち米 糸こんにゃく 砂糖	にんじん えのきだけ もやし こまつな はくさい えだまめ さくらんぼ	548 kcal 30.0 g
17 ・ 火		ミルクパン	チーズ入りビーンズコロッケ キャベツのピクルス たまご豆腐のスープ	牛乳 大豆 白いんげん豆 豚ひき肉 豚レバー 豆乳 チーズ 豆腐 たまご	ミルクパン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	636 kcal 27.9 g
18 ・ 水		ジャージャー麺	かむカム和え あじさいゼリ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ さきいか めかぶ 寒天	燕し中華めん ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま	きゅうり 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 半ししいたけ しょうが にんにく もやし 切干しいたけ ぶどうジュース ナタデココ	578 kcal 24.4 g
19 ・ 木		かぼちゃパン	ミックスオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 たまご ツナ 鶏肉	パンブキンパン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし ぶなしめじ こまつな	562 kcal 27.6 g
20 ・ 金		6年生 社会科見学 6年生 給食なし ごはん	ツナの和風ハンバーグ いかとわかめの和え物 のっぺい汁	牛乳 ツナ 豆腐 みそ わかめ いか 鶏肉 油揚げ	米 エッグケアマヨネーズ 油 小麦粉 砂糖 でんぷん ごま ごま油 さといも こんにゃく	玉ねぎ にんじん 半ししいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん こまつな	564 kcal 26.0 g
23 ・ 月		チキンライス	カラフルマカロニサラダ ベーコンオニオンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 粉チーズ ベーコン	米 油 ABCマカロニ エッグケアマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	トマトジュース にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ コーン きゅうり 赤パプリカ こまつな	567 kcal 23.5 g
24 ・ 火		ごはん	生揚げと野菜の炒め物 小魚の南蛮漬	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ かつお節 メヒカリ	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ 半ししいたけ にんにく しょうが 長ねぎ ビーマン	590 kcal 26.6 g
25 ・ 水		ガパオライス	シャキシャキポテトサラダ 鶏肉とフォーのスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 油揚げ ツナ 鶏肉	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 ごま フォー	玉ねぎ にんじん ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし きゅうり レモン果汁 こまつな 長ねぎ えのきだけ	599 kcal 27.7 g
26 ・ 木		メロンパン風 トースト	クリームシチュー コロコロごまドレサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆	食パン バター 砂糖 小麦粉 油 アーモンド グラニュー糖 ごま じゃがいも ごま油	にんじん 玉ねぎ エリンギ こまつな だいこん きゅうり コーン えだまめ	642 kcal 25.2 g
27 ・ 金		キムムッチ ごはん	白身魚と野菜の甘酢煮 野菜のナムル	牛乳 のり もうかさめ 生揚げ うすら節 わかめ	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン 半ししいたけ こまつな もやし	662 kcal 25.6 g
30 ・ 月		6年生 社会科見学 (TGG) 大根とツナの スパゲッティ	レバーとポテトの変わり揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ 豆乳バター のり 豚レバー みそ プレーンヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん こまつな しょうが バイン缶 みかん缶 アロエ缶	635 kcal 27.5 g

6月は食育月間

楽ベジ

ベジタバライブ協力で

楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう!

応募方法やイベントの
詳細はコチラから

足立区 食育月間

QRコード

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

