



# 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	おかず	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 ボテトとお豆のサラダ	牛乳 豚肉 いか 大豆 いんげん豆	米 油 小麦粉 ジャガイモ 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 キュウリ コーン	566 kcal 228 g
3 ・ 水		ちりめん わかめごはん	魚のみぞれ煮 おかか和え とんじる 豚汁	牛乳 わかめ ちりめん めはる あおのり かまぼこ かつお節 豚肉 生揚げ みそ	米 美味 ごま 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	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 くきわかめ ツナ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 でんぶん 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 キュウリ ビーマン 辛いいただけ にんにく しょうが バイン缶	583 kcal 21.7 g
5 ・ 木		まる 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 ジャガイモ でんぶん	にんじん キャベツ キュウリ 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 豚ひき肉 レンズ豆 フルーツチーズ 海藻ミックス おもえび	米 美味 油 ジャガイモ 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 キュウリ キャベツ こまつな コーン オレンジ	550 kcal 22.3 g
9 ・ 月		むぎ 麦ごはん	サバのごまだれ焼き 野菜のビリ辛和え みそ汁	牛乳 さば 生揚げ わかめ みそ	米 美味 ごま 砂糖 ごま油 ジャガイモ	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	3年生 どうもろこし皮むき体験 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		むつき 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 ジャガイモ 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 キュウリ 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	白身魚とボテトのクリーム煮 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 豚ひき肉 生揚げ わかめ いか	米 砂糖 でんぶん じゃがいも 油 系にんにく ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ 辛いいただけ 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 豚肉 油揚げ ししゃも さつま揚げ 昆布 大豆 かつお節	米 もち米 糯米にんにく 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	チーズ入りピーンズクロッカ キャベツのピクリス たまごと豆腐のスープ	牛乳 大豆 白いんげん豆 豚ひき肉 豚ひき肉 豆乳 チーズ 豆腐 たまご	ミルクパン ジャガイモ 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	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 あじさいゼリーナン	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ さきいか めかぶ 塙天	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でんぶん ごま	きゅうり 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 辛いいただけ しょうが にんにく もやし 切りしだいこん ぶどうジュース ナタデコ	578 kcal 24.4 g
19 ・ 木		かぼちゃパン	ミックスオムレツ プロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 たまご ツナ 鶏肉	パンキンパン 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 キュウリ 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 のっつい	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 でんぶん ごま ごま油 さといも こんにゃく	玉ねぎ にんじん 辛いいただけ もやし キュウリ 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 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 砂糖 ジャガイモ 油 砂糖 ゴマ	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 キュウリ 赤パプリカ こまつな	567 kcal 23.5 g
24 ・ 火		ごはん	なまあ 生揚げ やさい 野菜の炒め物 こさかな 小魚の南蛮漬け	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ かつお節 メヒカリ	米 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ 辛いいただけ にら 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	シャキシャキボテトサラダ 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 ジャガイモ 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 キュウリ レモン汁 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 グラニューリー ごま ジャガイモ ごま油	にんじん 玉ねぎ エリンギ こまつな だいこん キュウリ コーン えだまめ	642 kcal 25.2 g
27 ・ 金		キムムッチ ごはん	しろさかな 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 うすら鶏 わかめ	米 ごま油 ゴマ 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン 辛いいただけ 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	6年生 給食なし レバーとボテトの変わり揚げ 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 フレークヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん ジャガイモ はちみつ アロエ缶	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん ごまつな しょうが バイン缶 みかん缶 もやし	635 kcal 27.5 g



らくらくたのしく  
樂ペジ

ベジタベラライフ協力店で  
樂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



※ 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。

