



6月の予定こんだて表

<1～6年生用>

令和8年度
品川区立日野学園

入
梅

日	曜 日	牛 乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか) 	力や熱になるもの (きいろ) 	調子をよくするもの (みどり) 	カロリー たん白質
1	月	○	あんかけやしそば あおのりポテトビーンズ あおなのスープ	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも でんぷん 油	もやし キャベツ チンゲンサイ 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん	610 25.0
2	火	○	きぬがさどん もやしのあまず みそしる	卵 油揚げ みそ 牛乳	胚芽米 米 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく きゅうり にんじん もやし えのきだけ 大根 小松菜	598 23.3
3	水	○	ツナマヨトースト カレースープ れいとうみかん	ミックスチーズ ツナ 豚肉 牛乳	食パン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ ホールコーン レモン ホールトマト えのきだけ にんじん しめじ にんにく しょうが 冷凍みかん	636 25.6
4	木	○	いそごはん とりのてりやき ごまあえ みそしる	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ねりごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ キャベツ	606 29.5
5	金	○	ガパオライス はるさめサラダ バナナケーキ	大豆 鶏ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 三温糖 バター 小麦粉	さやいんげん たまねぎ 赤ピーマン パジル にんにく きゅうり にんじん もやし パナナ	671 25.3
8	月	○	きつねうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 小麦粉 上白糖	小松菜 干しいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン	646 26.4
9	火	○	ごはん かみかみふりかけ かつおのごましょうゆやき かふうきゅうり とんじる	ちりめんじゃこ かつお 刻み昆布 糸けすり節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎ にんにく しょうが きゅうり ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん ねぎ	585 33.7
10	水	○	きなこトースト ハンガリーふうシチュー コーンサラダ	きな粉 豆乳 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤サラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ ホールコーン	584 22.8
11	木	○	ごはん いわしのづけあげ ピリカラこんにゃく ごまキムチじる	小いわし 豚肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 三温糖 ねりごま サラダ油 じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん にんじん 糸こんにゃく 白菜キムチ ねぎ 白菜	596 24.0
12	金	○	ビビンバ わかめスープ こだますいか	卵 赤みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうがねぎ たまねぎ えのきだけ こだますいか	598 25.0
15	月	○	トマトシーフードスパゲティ ゆでやさ いごまソース メロン	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく きゅうり にんじん もやし メロン	556 24.5
16	火	○	うめちゃづけ はくさいとなまあげのみそいため あじさいゼリー	刻みのり鶏肉 赤みそ 生揚げ 粉寒天 ちりめんじゃこ 牛乳	胚芽米 米 ごま 三温糖 でんぷん サラダ油 上白糖	ゆかり 梅干し 万能ねぎ 小松菜 もやし 白菜 にんじん だけのこ しょうが にんにく ぶどうジュース アセロラジュース	635 27.4
17	水	○	くろざとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ	635 24.5
18	木	○	チャーハン ぱりぱりひじき はるさめスープ	鶏肉 かまぼこ ダイスチーズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 油 ごま油 春雨	ねぎ にんじん 干しいたけ えのきだけ もやし たまねぎ 小松菜 しょうが	575 21.0
19	金	○	たきこみごはん たからに いなかじる	鶏肉 卵 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	胚芽米 米 スパゲティ 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	611 26.3
22	月	○	ドライカレー ようふうたまごスープ メロン	豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 でんぷん じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ にんじん たまねぎ メロン	630 23.6
23	火	○	ごはん いかのチリソース チャーハウサイ ちゅうかコーンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 揚げ油 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油 サラダ油 春雨 でんぷん じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン しょうが たまねぎ	602 26.2
24	水	○	フレンチトースト チリコンカン マセドアンサラダ	牛乳 卵 豆乳 大豆 豚ひき肉	食パン バター 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン	597 27.2
25	木	○	ごもくごはん おひたし とうふのうまに	鶏肉 油揚げ 糸けすり節 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 ねぎ だけのこ 干しいたけ こんにゃく たまねぎ	566 23.9
26	金	○	ごはん あじフライ にびたし みそしる	あじ 油揚げ みそ 豆腐 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも	にんじん キャベツ ねぎ 大根 小松菜	590 26.3
29	月	○	ツナピラフ タンドリーチキン レタススープ オレンジゼリー	鶏肉 ツナ ヨーグルト 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 ごま 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ にんにく レタス しょうが オレンジジュース	606 26.1
30	火	○	メキシカンライス さかなのエスカベッシュ ホールコーンスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 小麦粉 三温糖 揚げ油 でんぷん 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 ホールコーン キャベツ	587 25.5

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



6月の予定こんだて表

＜7～9年生用＞

令和8年度
品川区立日野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	月	○	あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも でんぷん 油	もやし キャベツ チンゲンサイ 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん	730 29.8
2	火	○	衣笠井 もやしの甘酢 みそ汁	卵 油揚げ みそ 牛乳	胚芽米 米 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく きゅうり にんじん もやし えのきだけ 大根 小松菜	720 27.1
3	水	○	ツナマヨトースト カレースープ 冷凍みかん	ミックスチーズ ツナ 豚肉 牛乳	食パン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ ホールコーン レモン ホールトマト えのきだけ にんじん しめじ にんにく しょうが 冷凍みかん	753 29.5
4	木	○	磯ごはん とりの照り焼き ごまあえ みそ汁	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ねりごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ キャベツ	739 36.1
5	金	○	ガパオライス 春雨サラダ バナナケーキ	大豆 鶏ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 三温糖 バター 小麦粉	さやいんげん たまねぎ 赤ピーマン バジル にんにく きゅうり にんじん もやし パナナ	811 30.1
8	月	○	きつねうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 小麦粉 上白糖	小松菜 干しいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン	757 30.0
9	火	○	ごはん かみかみふりかけ かつおのごま醤油焼き 華風きゅうり 豚汁	ちりめんじゃこ かつお 刻み昆布 糸けずり節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎ にんにく しょうが きゅうり ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん ねぎ	701 40.3
10	水	○	きなこトースト ハンガリー風シチュー コーンサラダ	きな粉 豆乳 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤サラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ ホールコーン	690 26.6
11	木	○	ごはん いわしの漬け揚げ ピリカラこんにゃく ごまキムチ汁	小いわし 豚肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 三温糖 ねりごま サラダ油 じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん にんじん 糸こんにゃく 白菜キムチ ねぎ 白菜	806 35.0
12	金	○	ビビンバ わかめスープ 小玉すいか	卵 赤みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうがねぎ たまねぎ えのきだけ 小玉すいか	717 29.6
15	月	○	トマトシーフードスパゲティ 茹で野菜ごまソース メロン	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく きゅうり にんじん もやし メロン	664 32.2
16	火	○	梅茶漬け 白菜と生あげのみそ炒め あじさいゼリー	刻みりの鶏肉 赤みそ 生揚げ 粉寒天 ちりめんじゃこ 牛乳	胚芽米 米 ごま 三温糖 でんぷん サラダ油 上白糖	ゆかり 梅干し 万能ねぎ 小松菜 もやし 白菜 にんじん たけのこ しょうが にんにく ぶどうジュース アセロラジュース	763 32.6
17	水	○	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ	796 29.7
18	木	○	チャーハン ぱりぱりひじき 春雨スープ	鶏肉 かまぼこ ダイスチーズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 油 ごま油 春雨	ねぎ にんじん 干しいたけ えのきだけ もやし たまねぎ 小松菜 しょうが	692 24.7
19	金	○	炊き込みごはん 宝煮 田舎汁	鶏肉 卵 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	胚芽米 米 スパゲティ 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	713 29.9
22	月	○	ドライカレー 洋風卵スープ メロン	豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 でんぷん じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ にんじん たまねぎ メロン	758 27.9
23	火	○	ごはん いかのチリソース 炒合菜 中華コーンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 揚げ油 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油 サラダ油 春雨 でんぷん じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン しょうが たまねぎ	729 32.5
24	水	○	フレンチトースト チリコンカン マセドアンサラダ	牛乳 卵 豆乳 大豆 豚ひき肉	食パン バター 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン	703 32.1
25	木	○	五目ごはん おひたし 豆腐のうま煮	鶏肉 油揚げ 糸けずり節 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 ねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく たまねぎ	673 28.0
26	金	○	ごはん あじフライ 煮浸し みそ汁	あじ 油揚げ みそ 豆腐 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも	にんじん キャベツ ねぎ 大根 小松菜	703 30.4
29	月	○	ツナピラフ タンドリーチキン レタススープ オレンジゼリー	鶏肉 ツナ ヨーグルト 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 ごま 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ にんにく レタス しょうが オレンジジュース	745 32.2
30	火	○	メキシカンライス 魚のエスカバッシュ ホールコーンスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 小麦粉 三温糖 揚げ油 でんぷん 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 ホールコーン キャベツ	707 31.6

*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

入梅