



6月のこんだてひょう

給食目標
てあ 手洗いと せいけつ 清潔について し 知ろう

栄養目標
は ほね じょうぶ 歯や骨を丈夫にする しよくじ 食事について知ろう

・・・カミカミマーク
かみごえのある食品が入っている献立です。

令和8年度 品川区立後地小学校

ぎょうじ 行事	日 曜日	牛乳	献立			体をつくる のり	雑や方のもとになる さいっ	緑の歯をよとのたね みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜 汁物 他					
5年生 振替日	1 月	牛乳	ショートニングパン	魚のムニエル	コーンサラダ ポテトのポタージュ	牛乳 生クリーム もろかざめ 豆乳	ショートニングパン バター 米粉 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも	パセリ もやし キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン たまねぎ	608	25.8
	2 火	牛乳	五目ごはん	豆腐のうま煮	おひたし 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 糸けり節 冷凍豆腐	米 胚芽米 三温糖 でんぶん サラダ油	にんじん ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ たけのこ 糸こんにゃく 干しいたけ 冷凍みかん	563	23.6
	3 水	牛乳	チャーハン		ぱりぱりひじき 春雨スープ	牛乳 ダイスターズ たまご 豚ひき肉 ひじき 鶏肉	米 胚芽米 春巻きの皮 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖 ごま油 春雨 油	ねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ たまねぎ もやし えのきだけ 小松菜 しょうが	591	21.3
	4 木	牛乳	ごはん かみかみふりかけ	さわらの生姜 風味焼き	華風きゅうり 豚汁	牛乳 さわら ちりめんじゃこ きざみ昆布 糸けり節 昆布 冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが きゅうり 大根 にんじん 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう	586	30.5
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この日の給食はかみかみのある食材を使用した「カミカミ献立」です。1口30回を目安によくかんで食べることを意識してみましょう。										
	5 金	牛乳	ドライカレー		洋風卵スープ メロン	牛乳 たまご ベーコン 大豆 豚ひき肉	米 胚芽米 米粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ メロン	599	23.3
	8 月	牛乳	あんかけやきそば		青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり 冷凍豆腐 鶏肉	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 小松菜	618	25.2
6年生 ごころの 劇場	9 火	牛乳	たきこみごはん	宝煮	田舎汁	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 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 大根 キャベツ ねぎ こんにゃく	610	25.9
	10 水	牛乳	ビビンバ		わかめスープ パインアップル	牛乳 たまご 赤みそ 鶏肉 豚肉 冷凍豆腐 生わかめ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ えのきだけ しょうが にんにく たまねぎ パインアップル	563	23.7
	11 木	牛乳	梅ごはん	小いわしの つけ揚げ	みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 ヨーロッパパイシ 油揚げ みそ 粉寒天	米 胚芽米 ごま 米粉 でんぶん 油 上白糖	梅干し しょうが 大根 たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ぶどうジュース	579	19.9
6月11日は暦の上での梅雨入りをしらせる「入梅」です。この日の献立は、「入梅いわし」にちなみ「こいわしのつけ揚げ」、カルピスゼリーの上にぶどうゼリーを盛り付け、あじさいに見立てた「あじさいゼリー」です。										
	12 金	牛乳	黒砂糖パン	ポテトグラタン	ミネストローネ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン パン粉 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	659	25.8
	15 月	牛乳	ごはん	さばのごま醤油焼き	磯香あえ みそ汁	牛乳 さば 刻みのり 糸けり節 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 大根 もやし	559	25.6
	16 火	牛乳	ピザトースト		レモンサラダ 野菜の豆乳スープ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳	ミルク食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールトマト たまねぎ セロリ にんにく ビーマン もやし きゅうり にんじん レモン 小松菜	584	25.0
	17 水	牛乳	カレーうどん		わかめサラダ チョコもっちー	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 豆乳	冷凍うどん でんぶん 三温糖 サラダ油 チョコチップ 米粉 上白糖 はちみつ	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	556	20.4
	18 木	牛乳	えびピラフ チリコンカン		野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 むきえび 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 鶏肉 ベーコン	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト にんにく キャベツ セロリ オレンジジュース	576	24.1
	19 金	牛乳	鰯焼きとり井		ごまあえ すまし汁	牛乳 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ごま油 赤ザラメ ごま 水あめ でんぶん 三温糖 ねりごま	キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 しめじ もやし	551	22.1
	22 月	牛乳	シーフードトマトクリーム スパゲティ		マセドアンサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 むきえび いか 生クリーム ベーコン	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん ホールコーン バレンシアオレンジ	590	23.5
3年生 社会科 見学	23 火	牛乳	ごはん	あじフライ	煮びたし 利休汁	牛乳 あじ 冷凍豆腐 みそ 豚肉 昆布 油揚げ	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ	633	28.2
	24 水	牛乳	ガパオライス		春雨サラダ 豆乳バナナケーキ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 大豆 ハム 豆乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 ごま ごま油 サラダ油 春雨	たまねぎ 赤ビーマン さやいんげん パジル にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ	668	24.9
	25 木	牛乳	きなこトースト	ポークシチュー	小松菜サラダ	牛乳 きなこ 豆乳 豚肉	ミルク食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	600	22.4
	26 金	牛乳	メキシカンライス	魚のエスカベッシュ	ホールコーンスープ	牛乳 鶏肉 たら	米 胚芽米 サラダ油 米粉 油 でんぶん 三温糖 じゃがいも	たまねぎ ビーマン にんじん レモン マッシュルーム ホールトマト にんにく キャベツ ホールコーン	554	24.1
	29 月	牛乳	ごはん	いかのチリソース	炒合菜 中華コーンスープ	牛乳 たまご いか 豚肉	米 胚芽米 でんぶん サラダ油 油 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ たら たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	586	25.7
	30 火	牛乳	親子丼		もやしの甘酢煮 みそ汁	牛乳 たまご 鶏肉 わかめ 凍り豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぶん ごま油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのきだけ 小松菜	581	25.5

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



1口30回を目安によくかんで食べましょう！
6月はその日付に意識して食べてほしいカミカミメニューをのせました。

