

6月献立予定表

日	主食	牛乳	副食	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	エネルギー たんぱく質 加減の 食塩相当量			
1月	振替休日									
2火	シーフードドリア		じゃがいも入り豆サラダ 冷凍みかん	むさえび・いか・あさり・鶏肉・豆乳・大豆・ひよこ豆	牛乳・ピザチーズ 米・小麦粉・じゃがいも・三温糖	豆乳バター・バター・油・サラダ油・ごま油	にんじん たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・みかん	783 kcal 26.9 g 392 mg 2.2 g		
3水	麦ごはん		鯖のうまだれ焼き 高野豆腐入り和え物 湯葉入りかき玉汁	さば・凍り豆腐・鶏肉・絹ごし豆腐・湯葉・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・三温糖・てんぷん	ごま油・白すりごま こまつな・にんじん・ほうれんそう	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・えのきたけ	789 kcal 38.6 g 406 mg 2.0 g	
4木	練りごま豆乳担々麺		青菜の中華和え みかん寒天	豆乳・白みそ・豚ひき肉・大豆	牛乳・粉寒天	おし中華めん・三温糖・上白糖	油・白ゴマペースト・ごま油・アーモンド	チンゲンサイ・にんじん・こまつな	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・もやし・キャベツ・ねぎ・みかんジュース・みかん缶	763 kcal 30.7 g 424 mg 2.7 g
5金	鮭チャーハン		チーズ入りひじき春巻き わかめと豆腐のスープ	鮭・鶏卵・大豆・油揚げ・木綿豆腐	牛乳・干ひじき・ダイスチーズ・生わかめ	米・米粒麦・三温糖・てんぷん・春巻きの皮・小麦粉	油・ごま油・白ごま	にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・たけのこ・ねぎ・れんこん・しめじ・もやし・セロリ	758 kcal 30.2 g 455 mg 3.4 g
8月	キャロットライス		チキンフランク焼き じゃがいものマスタード炒め 青菜と赤いんげん豆のミルクスープ	鶏肉・ベーコン・赤いんげん豆・レンズ豆・豆乳	牛乳・粉チーズ	米・米粒麦・パン粉・コーンフレーク・じゃがいも	豆乳バター・エッグゲアマヨ・油	にんじん・さいいんげん・こまつな	にんにく・たまねぎ・しめじ・ホールコーン・セロリ	863 kcal 34.7 g 377 mg 2.4 g
9火	はちみつレモントースト		かみかみサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮込み 果物(河内晩柑)	いか・鶏肉・大豆	牛乳・くきわかめ・粉チーズ	食パン・はちみつ・三温糖・じゃがいも・ペンネ	バター・白ごま油・ごま油	にんじん・ホールトマト	マーメレード・レモン・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・たまねぎ・にんにく・セロリ・マッシュルーム・河内晩柑	736 kcal 31.9 g 387 mg 3.4 g
10水	かみかみごはん		カラフル千草焼き じゃがいもやしの和え物 大根のそばろ汁	大豆・鶏肉・木綿豆腐・鶏肉・油揚げ	牛乳・干ひじき・くきわかめ	米・三温糖・てんぷん	ごま油・白ごま	にんじん・赤ピーマン・こまつな	ホールコーン・たまねぎ・干しいたけ・えだまめ・もやし・きゅうり・しょうが・にんにく・だいこん	756 kcal 33.8 g 418 mg 3.2 g
11木	いわしのひつまぶし風		野菜とささみの梅肉和え ひつまぶし用すまし汁	いわし・ささ身	きざみのり・牛乳	米・米粒麦・てんぷん・小麦粉・三温糖・こまにやく	油・白ごま	にんじん・こまつな	しょうが・キャベツ・きゅうり・練り梅・だいこん	721 kcal 30.0 g 382 mg 3.0 g
12金	ナポリタンソースパグティ		フレンチドレサラダ ペイジチーズケーキ	ウインナー・ベーコン・豚肉・鶏卵	牛乳・粉チーズ・クリームチーズ・生クリーム・ヨーグルト	スパゲティ・三温糖・上白糖・小麦粉・ソーダクラッカー	オリーブ油・油・バター・食塩不使用バター	にんじん・ピーマン・赤ピーマン	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・レモン	889 kcal 30.9 g 365 mg 3.1 g
15月	ハヤシライス		チーズ入りピーズサラダ 果物(すいか)	豚肉・赤いんげん豆	牛乳・生クリーム・ダイスチーズ	米・米粒麦・小麦粉・中ざら糖・三温糖	油・バター	にんじん	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・すいか	865 kcal 24.4 g 325 mg 2.8 g
16火	鶏飯		野菜と漬物の和え物 厚揚げの味噌炒め 郷土料理 鹿児島県	鶏肉・鶏卵・豚肉・生揚げ・赤みそ	牛乳	米・押麦・三温糖	油・ごま油・白ごま	葉ねぎ・のざわな・にんじん・ピーマン	干しいたけ・しょうが・たくあん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ	725 kcal 29.0 g 391 mg 2.9 g
17水	冷やしかき揚げうどん		ごまポテト 果物(さくらんぼ)	鶏肉・むさえび・いか・鶏卵	牛乳	冷凍うどん・小麦粉・じゃがいも	油・バター・白すりごま	こまつな・にんじん・かぼちゃ	干しいたけ・ねぎ・たまねぎ・ホールコーン・さくらんぼ	717 kcal 28.9 g 328 mg 2.4 g
18木	ホットドック		ジャーマンポテト クラムチャウダー	ウインナー・ベーコン・豆乳・ペビーほたて・あさり	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	無塩パン・じゃがいも・小麦粉	油・バター	にんじん	キャベツ・たまねぎ・ピクルス・マッシュルーム	801 kcal 33.8 g 416 mg 3.2 g
19金	ごまごはん		さけの柚子香焼き 切り干し大根スタミナ和え 豆乳汁	鮭・ハム・豚肉・木綿豆腐・白みそ・豆乳	牛乳	米・米粒麦・三温糖	白ごま油・ごま油	にんじん	ゆず・切干しいたけ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・にんにく・だいこん・えのきたけ・ねぎ・しょうが	795 kcal 37.0 g 387 mg 2.3 g
22月	わかめごはん		レバーの甘辛ごま絡め 香味野菜 具沢山汁	豚レバー・糸削り・豚肉	牛乳・炊き込みわかめ・きざみのり	米・米粒麦・てんぷん・三温糖・じゃがいも・こまにやく	油・白ごま・ごま油	こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・だいこん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ	737 kcal 30.0 g 382 mg 2.5 g
23火	黒砂糖パン		ツナのチーズローフ 海藻入りしょうゆドレサラダ コーンオニオンスープ	ツナ・鶏卵・ベーコン	牛乳・ピザチーズ・海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・おごり)	黒砂糖パン・生パン粉・じゃがいも・三温糖	油・白ごま	にんじん	レモン・たまねぎ・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・もやし・クリームコーン	749 kcal 32.0 g 402 mg 3.2 g
24水	ガバオライス		エスニックサラダ ココナッツミルクプリン	鶏卵・鶏肉・大豆・えび	牛乳・粉寒天	米・米粒麦・上白糖・てんぷん・緑豆・はるさめ・三温糖	油・ごま油	赤ピーマン・パプリカ・ピーマン	にんにく・たまねぎ・たけのこ・きゅうり・キャベツ・黄ピーマン・ココナッツミルク・ナタデココ	825 kcal 33.7 g 354 mg 2.2 g
25木	ほぐしチャーシューつけ麺		じゃがいもと野菜のツナドレ和え あじさいゼリー	豚肉・粉かつお・ツナ	牛乳・きざみのり・粉寒天・乳酸菌飲料	おし中華めん・水あめ・上白糖・じゃがいも・三温糖	油	にんじん	ねぎ・しょうが・にんにく・干しいたけ・もやし・しめじ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ぶどうジュース	719 kcal 32.7 g 328 mg 2.6 g
26金	どうもろこし入り枝豆ごはん		豆あじの南蛮漬 野菜の昆布和え じゃがいもと生揚げの味噌汁 果物(りんご)	鶏肉・生揚げ	牛乳・小あじ・塩昆布	米・もち米・きび・三温糖・小麦粉・じゃがいも	油・ごま油・白ごま	にんじん・こまつな	えだまめ・ホールコーン・しょうが・レモン・ねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・りんご	764 kcal 32.3 g 760 mg 2.7 g
29月	ごはん		ひじきふりかけ 炒合菜 肉じゃが	ハム・鶏卵・豚肉	牛乳・干ひじき	米・米粒麦・ビーフン・つきこんにやく・じゃがいも・三温糖	白ごま油・ごま油	にんじん・チンゲンサイ・さいいんげん	ゆかり粉・しょうが・もやし・干しいたけ・たけのこ・たまねぎ	727 kcal 25.8 g 330 mg 2.4 g
30火	焼カレーパン		ベーコンドレサラダ スイススープ 果物(バナナ)	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・鶏肉	牛乳	丸パン・小麦粉・三温糖・パン粉・じゃがいも・ヌイユ	油・バター・ごま油	にんじん・こまつな・ほうれんそう	セロリ・にんにく・たまねぎ・キャベツ・もやし・ホールコーン・バナナ	745 kcal 29.3 g 335 mg 3.1 g

「お知らせ」すみだ食育フェス2026『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和8年6月17日(水)～6月21日(日)午前9時～午後4時

主な会場：すみだ保健子育て総合センター(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、食育推進計画を基に、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」を通じた活動について、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験会を実施します。ご家庭でもこの機会に、ぜひ「食」について話す機会を持ってくださいね。

※献立は都合により変更することもあります。

今月の目標：歯と口の健康について知ろう