



6月の給食予定献立表



令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	チキンライス	○	鶏肉	精白米、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	646 kcal	638 kcal	600 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油、三温糖	大根、にんじん、きゅうり、レモン	23.2 g	23.6 g	22.9 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン		玉ねぎ、こまつな	26.0 g	26.7 g	26.8 g
	バイクドチーズケーキ		クリームチーズ、鶏卵、生クリーム	上白糖、薄力粉	レモン	2.7 g	2.9 g	2.5 g
3火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		568 kcal	511 kcal	424 kcal
	さばのカレー焼き[さばのカレー蒸し]		さば		しょうが、玉ねぎ	28.4 g	25.5 g	21.0 g
	野菜としらすのおかか和え		しらす、かつお節		切干大根、もやし、にんじん、こまつな	17.8 g	14.9 g	12.6 g
	ごまけんちん汁			ごま油、ごんにやく、じゃがいも、白すりごま	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	2.5 g	2.5 g	2.3 g
4水	ミートソーススパゲティ[ミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉、ひよこ豆	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、グリーンピース	628 kcal	588 kcal	460 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし、玉ねぎ	26.0 g	25.7 g	22.6 g
	ABCスープ[野菜スープ]		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、こまつな	20.2 g	19.1 g	13.3 g
	果物(メロン)				メロン	2.9 g	2.8 g	3.6 g
5木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		584 kcal	498 kcal	432 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉、ひじき、鶏卵	米ぬか油、三温糖、片栗粉	えだまめ	23.9 g	22.8 g	19.5 g
	野菜のごま酢和え			ごま油、三温糖、白すりごま	切干大根、もやし、にんじん、こまつな	18.8 g	15.5 g	13.1 g
	ごぼうのみそ汁		白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、ごぼう、さやえんどう	2.3 g	2.5 g	2.1 g
6金	タコライス	○	豚肉、ひよこ豆、チーズ	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ	631 kcal	597 kcal	512 kcal
	もずくと卵のスープ		鶏肉、もずく、鶏卵	片栗粉、ごま油	大根、えのきたけ	26.3 g	25.3 g	25.1 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	20.6 g	20.1 g	15.0 g
						2.3 g	2.3 g	2.1 g
9月	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		618 kcal	665 kcal	575 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、いんげん豆	米ぬか油、じゃがいも、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、グリーンピース	27.9 g	29.8 g	26.8 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖、ごま油、白練りごま、白すりごま	大根、きゅうり、とうもろこし	20.4 g	23.6 g	20.3 g
	カルピスポンチ		乳酸菌飲料		みかん缶、パイン缶	2.3 g	2.4 g	1.8 g
10火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		556 kcal	491 kcal	414 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き[鶏肉の塩こうじ蒸し]アスパラガス添え		鶏肉		にんにく、ねぎ、アスパラガス	30.5 g	25.9 g	21.8 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉、油揚げ、大豆、ひじき	米ぬか油、三温糖	にんじん、さやいんげん	14.3 g	11.7 g	10.6 g
	わかめのみそ汁		生わかめ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ	2.4 g	2.6 g	2.3 g
11水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		593 kcal	487 kcal	406 kcal
	いわしの蒲焼き[いわしの蒲蒸し]		いわし	片栗粉、米油、三温糖、白すりごま	しょうが	27.2 g	23.2 g	18.9 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油、白すりごま	切干大根、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、梅肉	18.0 g	13.7 g	11.9 g
	吉野汁		鶏肉	くずでん粉	にんじん、大根、たけのこ、しいたけ、ほうれん草	2.0 g	2.4 g	2.0 g
12木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		643 kcal	556 kcal	487 kcal
	家常豆腐		豚肉、赤みそ、生揚げ	米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ	29.3 g	25.2 g	23.8 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、とうもろこし、こまつな	20.8 g	17.2 g	14.0 g
	果物(メロン)				メロン	2.4 g	2.4 g	2.0 g
13金	カレーうどん[カレー軟麺/麺粥]	○	豚肉	うどん、米ぬか油、三温糖、片栗粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、さやえんどう	589 kcal	522 kcal	438 kcal
	野菜のごま和え			三温糖、白すりごま	切干大根、もやし、にんじん、こまつな	25.9 g	23.8 g	21.4 g
	青のりポテト[フライドポテト]		あおのり	じゃがいも、米油		14.9 g	13.7 g	11.5 g
						3.2 g	5.2 g	3.9 g
16月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		585 kcal	510 kcal	422 kcal
	さばの香味焼き[さばの香味蒸し]		さば	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	28.4 g	25.4 g	20.7 g
	野菜ののり和え		きざみのり、かつお節	白すりごま	切干大根、もやし、にんじん、こまつな	18.3 g	14.1 g	12.2 g
	豆乳入りみそ汁		油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	2.2 g	2.3 g	1.9 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		631 kcal	560 kcal	503 kcal
	四川豆腐		豚肉,大豆,木綿豆腐	ごま油,三温糖,片栗粉	にんにくしょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	28.1 g	26.9 g	25.7 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	21.9 g	19.4 g	16.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,バイン缶	2.4 g	2.3 g	2.1 g
18 水	あしたばパン[あしたば軟パン/パン粥]	○		あしたばパン		607 kcal	651 kcal	576 kcal
	洋風卵焼き[洋風卵蒸し]		ベーコン,鶏卵,チーズ,鶏肉	オリーブ油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,こまつな	26.4 g	29.4 g	25.6 g
	ツナとひじきのサラダ		ひじき,ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,キャベツ,赤パプリカ	28.6 g	30.9 g	27.7 g
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	3.1 g	3.4 g	3.0 g
19 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		642 kcal	509 kcal	440 kcal
	あじフライ[あじフライ風] キャベツ添え		あじ	薄力粉,パン粉,パン粉,米油	キャベツ	30.4 g	25.9 g	21.9 g
	五目きんぴら			ごま油,ごんにやく,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	19.6 g	13.2 g	11.9 g
	豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,こまつな	2.7 g	2.6 g	2.4 g
20 金	キーマカレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,赤パプリカ	632 kcal	619 kcal	516 kcal
	野菜としらすのサラダ		しらす,かつお節	三温糖,米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	27.7 g	24.6 g	23.9 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやえんどう	18.6 g	22.0 g	15.7 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどう果汁	3.1 g	3.1 g	2.6 g
23 月	五目チャーハン[五目軟飯/お粥]	○	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	646 kcal	619 kcal	522 kcal
	パリパリサラダ			米ぬか油,ごま油,三温糖,白いりごま,ワンタンの皮,米油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,こまつな	27.8 g	25.5 g	25.0 g
	中華風みそ汁		豚肉,赤みそ	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ほうれん草	21.2 g	22.2 g	16.7 g
	ココアゼリー		寒天,牛乳,生クリーム	上白糖,ビュアココア		2.8 g	2.9 g	2.3 g
24 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		647 kcal	570 kcal	486 kcal
	さわらのみそマヨネーズ焼き[さわらのみそマヨネーズ蒸し]		さわら,白みそ	マヨネーズ	にんにく,玉ねぎ	30.6 g	25.6 g	21.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	しょうが,かぼちゃ	24.7 g	19.8 g	18.1 g
	豆腐のすまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,えのきたけ,こまつな	2.0 g	2.2 g	2.0 g
25 水	あんかけ中華麺[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,片栗粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ,にら	601 kcal	540 kcal	447 kcal
	きゅうりの華風和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,きゅうり	21.5 g	24.6 g	23.4 g
	わかめの中華スープ		豚肉,生わかめ	ごま油	しょうが,大根,ねぎ	16.2 g	19.0 g	12.7 g
	果物(小玉すいか)				すいか	3.0 g	3.3 g	3.8 g
26 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		568 kcal	476 kcal	429 kcal
	お好み焼き風卵焼き[お好み焼き風卵蒸し]		豚肉,鶏卵,かつお節,あおのり	米ぬか油	キャベツ,紅しょうが	23.9 g	21.9 g	20.0 g
	野菜のゆかり和え				大根,にんじん,きゅうり,ゆかり	18.7 g	13.9 g	12.8 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	2.8 g	2.9 g	2.8 g
27 金	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		622 kcal	641 kcal	543 kcal
	魚のラタトゥイユソースがけ		ホキ	片栗粉,薄力粉,米油,オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,なす,ズッキーニ,トマト缶	28.7 g	31.0 g	26.0 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	23.7 g	26.0 g	22.9 g
	米粉のコーンスープ[コーンスープ]		牛乳,生クリーム	米ぬか油,米粉	玉ねぎ,とうもろこし,とうもろこし,パセリ	2.8 g	3.0 g	2.7 g
30 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		651 kcal	573 kcal	504 kcal
	なす入り麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,なす,にら	30.1 g	26.7 g	26.2 g
	野菜としらすの中華和え		しらす	ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな,にんにく	25.4 g	22.4 g	18.4 g
	冬瓜の中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,冬瓜,チンゲン菜	2.9 g	2.8 g	2.3 g

※記載されている栄養価は、A 部門中学部・A 部門高等部・B 部門小学部高学年の摂取量です。A 部門小学部低学年は0.7倍、

A 部門小学部高学年・B 部門小学部低学年は0.8倍、B 部門中学部・B 部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を抑えたりすることがあります。（例）もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用する場合があります。（例）くず粉、介護食用寒天 等