



給食のこんだて表



令和8年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	チキンハヤシライス		とり肉,八丁みそ	米,油,薄力粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト	625 kcal
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,人参	23.8 g
						22.9 g
						2.5 g
2 木	シュガー揚げパン			ミルクパン,油,砂糖		571 kcal
	肉団子と春雨のスープ		とり肉,豆腐	でんぷん,緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	22.8 g
	メロン				メロン	23.9 g
						2.5 g
3 金	ご飯			米		575 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		とり肉	マーマレード		25.9 g
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,玉ねぎ	21.7 g
	野菜スープ		とり肉	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	1.5 g
6 月	東京都産とうもろこしご飯 和食の日			米	とうもろこし	567 kcal
	鮭の照り焼き		さけ	砂糖	しょうが	27.3 g
	油揚げと野菜の生姜風味あえ 和食		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	20.2 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.7 g
7 火	鶏ごぼう寿司		とり肉,油揚げ	米,砂糖,油,白ごま	人参,ごぼう,しょうが,さやいんげん	620 kcal
	たなばた汁		鶏肉	でんぷん,そうめん	人参,大根	23.2 g
	ホワイトフルーツポンチ		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶,パイナップ缶,りんご缶	18.0 g
						2.1 g
8 水	フィッシュサンド		メルルーサ	ミルクパン,薄力粉,パン粉,油		617 kcal
	バイザンヌスープ		とり肉	油,じゃが芋,こんにゃく	セロリー,玉ねぎ,人参	29.2 g
	メロン				メロン	24.6 g
						2.9 g
9 木	五目ご飯		とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,ごぼう,えのきだけ	564 kcal
	夏野菜の豚汁		ぶた肉,赤みそ,白みそ	油	玉ねぎ,人参,かぼちゃ,冬瓜	24.6 g
	野菜とわかめの甘酢あえ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,もやし	20.6 g
						2.2 g
10 金	ヒビンパチャーハン		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,ごま油,砂糖	にんにく,小松菜,もやし,人参	586 kcal
	中華風コーンスープ		とり肉,たまご	でんぷん,じゃが芋,ごま油	玉ねぎ,人参,クリームコーン, ホールコーン	25.4 g
	カラフル和え			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン, しょうが,赤パプリカ,黄パプリカ	23.0 g
						2.4 g
13 月	ジャージャー麺		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,もやし,小松菜,しょうが,にんにく, 玉ねぎ	624 kcal
	しゅわしゅわポンチ		粉寒天	砂糖	みかん缶,もも缶	24.8 g
						19.5 g
						2.3 g
14 火	カリカリ梅ご飯			米	梅	556 kcal
	鶏の玉ねぎソースかけ		とり肉	でんぷん	しょうが,玉ねぎ	25.1 g
	野菜のからし和え			砂糖	キャベツ,えのきだけ,人参	18.9 g
	かきたま汁		豆腐,たまご	でんぷん	人参,小松菜	2.1 g
15 水	ホットツナサンド		まぐろ缶詰	ミルクパン,油,マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ	555 kcal
	野菜のスープ煮		ぶた肉,レンズまめ	油,でんぷん,じゃが芋	玉ねぎ,人参,キャベツ	18.7 g
	ココアプリン		粉寒天,牛乳,乳児用液体ミルク, 生クリーム	砂糖		19.0 g
	アップルジュース				アップルジュース	1.7 g
16 木	夏野菜カレー		とり肉	米,油,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,人参,かぼちゃ,なす	658 kcal
	枝豆サラダ			ごま油,砂糖	えだまめ,キャベツ,人参	23.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	22.3 g
						2.0 g

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。
- ◆15日のアップルジュースはPTAからのプレゼントです。
- ◆文京区の防災備蓄品の入れ替えたのため、15日に乳児用液体ミルクを使用し、フードロス削減に取り組みます。