



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
2 水	ご飯			米		602 kcal
	鶏の生姜焼き		とり肉	砂糖	しょうが	26.0 g
	大根と春雨ピリ辛炒め		とり肉	ごま油, 緑豆春雨, 油, 砂糖	大根, にんにく, しょうが, にら	20.1 g
	みそ汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	えのきだけ	2.6 g
3 木	チキンジャンバラヤ		とり肉	米, 油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム缶, ビーマン, にんにく, トマト	633 kcal
	麦入り野菜スープ		とり肉	油, でんぷん, じゃが芋, 押麦	玉ねぎ, 人参, キャベツ	24.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.0 g
						2.0 g
4 金	わかめじゃこご飯		炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ	米, 油		597 kcal
	豚肉とじゃが芋の味噌煮		ぶた肉, 赤みそ	油, 糸こんにゃく, ちくわぶ, じゃが芋, 砂糖	人参, 玉ねぎ	22.5 g
	バインゼリー		粉寒天	砂糖	バイン濃縮還元ジュース	14.7 g
						2.1 g
7 月	レモンシュガートースト			国内産小麦食パン, バター, 砂糖	レモン	636 kcal
	キャベツのシチュー		とり肉, 牛乳	油, じゃが芋, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, キャベツ, クリームコーン	24.4 g
	梨				なし	29.2 g
						2.2 g
8 火	ご飯			米		643 kcal
	さばのカレー風味焼き		さば		にんにく, しょうが	27.1 g
	野菜の甘酢ごまあえ			ごま油, 砂糖, 白ごま	キャベツ, 人参	28.4 g
	のっぺい汁		とり肉	でんぷん, さといも, こんにゃく	人参, 大根	2.3 g
9 水	豆腐とチンゲン菜の中華煮丼		ぶた肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, チンゲンツァイ, きくらげ	588 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, 人参	24.4 g
						19.6 g
						2.2 g
10 木	ご飯			米		607 kcal
	いかと大豆のかりん糖がらめ		いか, 大豆	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが	27.0 g
	野菜のあえ物			ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	19.9 g
	みそ汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ		かぶ	2.6 g
11 金	味噌ラーメン		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	蒸し中華めん, 油, ラード, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, 長ねぎ	613 kcal
	みかん寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん	24.4 g
						21.2 g
						2.9 g
14 月	高菜チャーハン		とり肉	米, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, たかな漬	625 kcal
	中華風コンソープ		とり肉, たまご	油, でんぷん, じゃが芋, ごま油	玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン	24.9 g
	ごまドレサラダ			油, 砂糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 人参	23.9 g
						2.5 g
15 火	ご飯			米		577 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, 白みそ	砂糖, バター, 油	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	25.2 g
	青菜のおひたし				小松菜, キャベツ	19.2 g
	なめこのみそ汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ		大根, なめこ, 長ねぎ	2.5 g
16 水	焼きカレーパン		とり肉	ミルクパン, 油, パン粉, 米粉	玉ねぎ, 人参	590 kcal
	ミネストローネ		レンズまめ, とり肉	オリーブ油, でんぷん, 砂糖, ABCマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	25.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.4 g
						2.6 g
17 木	ご飯			米		627 kcal
	豚肉のバーベキューソース		ぶた肉	砂糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	26.2 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	24.7 g
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋		2.5 g
18 金	五目うどん		とり肉, 生揚げ	冷凍うどん, でんぷん	人参, 大根, 小松菜	644 kcal
	華風漬け			ごま油	きゅうり, 大根	26.3 g
	ヨーグルトケーキ		たまご, クリームチーズ, ヨーグルト	砂糖, バター, 薄力粉	レモン	23.0 g
						2.8 g
24 木	ごまご飯			米, 白ごま		628 kcal
	魚の彩り焼き		メルルーサ	油, マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ, パプリカ, 赤, ビーマン	26.4 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	26.3 g
	けんちん汁		豆腐, 油揚げ		人参, 大根, 長ねぎ	2.0 g
25 金	塩あんかけ焼きそば		ぶた肉	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, はくさい, 小松菜, もやし	606 kcal
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖	バイン缶	26.0 g
						19.6 g
						2.2 g
28 月	さつま芋ご飯			米, さつま芋, ごま		605 kcal
	鶏の照り焼き		とり肉		しょうが	26.3 g
	野菜の生姜風味和え			ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	21.8 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	人参, 小松菜	2.5 g
29 火	ピザパン		チーズ	ミルクパン, 油	玉ねぎ, ビーマン, マッシュルーム缶, トマトピューレ	582 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	27.5 g
	梨				なし	22.4 g
						2.5 g
30 水	ご飯			米		626 kcal
	魚の唐揚げ甘酢だれ		サメ	でんぷん, 油, 砂糖		25.1 g
	大根のサラダ		まぐろ缶詰	砂糖, 油	大根, 人参, きゅうり	25.7 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつま芋	玉ねぎ	2.5 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。