



日曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
20 火	牛乳		牛乳					805 kcal
	ワカメうどん	豚肉,かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん,こまつな	はくさい,ながねぎ	31.8 g
	もやしと小松菜のおひたし	油揚げ	ローリングストック・ 液体ミルク使用献立	砂糖		こまつな,にんじん	もやし	27.9 g
	明日葉蒸しパン	たまご		調理用牛乳,液体ミルク	薄力粉,砂糖	バター,サラダ油	あしたば粉末	2.8 g
21 水	牛乳		牛乳					777 kcal
	はちみつレモントースト	運動会応援献立①		食パン,グラニュー糖,はちみつ	マーガリン		レモン	27.0 g
	肉団子トマトスープ	豚ひき肉,鶏ひき肉		パン粉,でんぷん,じゃがいも,砂糖,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	ながねぎ,しょうが,玉ねぎ	32.3 g
	マカロニサラダ			マカロニ,砂糖	サラダ油,マヨネーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	2.4 g
22 木	牛乳		牛乳					716 kcal
	ごはん			米				28.6 g
	鯉バーグ	まあじ,豚ひき肉,豆腐,おから		パン粉,砂糖,でんぷん	サラダ油		玉ねぎ,しょうが	17.1 g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		砂糖		ブロッコリー,にんじん	キャベツ	2.5 g
	じゃが芋のみそ汁	赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ	
23 金	ジョア		ジョア(ブレン)					781 kcal
	カツカレー	豚肉		米,じゃがいも,薄力粉,パン粉	サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ	23.8 g
	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	1.8 g
24 土	牛乳		牛乳					768 kcal
	豚のスタミナ焼き丼	豚肉		米,でんぷん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ	28.6 g
	ワカメサラダ玉ねぎドレッシング		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	21.0 g
	冷凍りんご						りんご	2.4 g
27 火	牛乳		牛乳					760 kcal
	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,でんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ	27.7 g
	伴三すう			春雨,砂糖	ゴマ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	21.0 g
	メロン						メロン	2.5 g
28 水	牛乳		牛乳					730 kcal
	ごはん			米				35.9 g
	魚のあずま煮	かつお		でんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油,白ごま		しょうが	19.5 g
	きゅうりの浅漬け					にんじん	だいこん,きゅうり,しょうが	2.1 g
	厚揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ				にんじん	キャベツ	
29 木	牛乳		牛乳					734 kcal
	焼きピロシキ	豚ひき肉		無塩パン,パン粉,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	34.4 g
	ボルシチ	豚肉		じゃがいも,砂糖		にんじん,トマトピューレ	にんにく,キャベツ,ビート	26.6 g
	アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ,りんご缶,シロップ	2.0 g
30 金	牛乳		牛乳					722 kcal
	ごはん			米				25.5 g
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			24.3 g
	ビーフンサラダ	ハム		ビーフン,砂糖	サラダ油	こまつな	もやし,ぶなしめじ,えのきたけ,玉ねぎ	2.2 g
	みそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ					ながねぎ,だいこん	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

文京区では、フードロス削減の取り組みとして、  
 防災備蓄品の有効活用を進めています。  
 その一環として、5~7月の献立に「液体ミルク」を  
 使用します。  
 品質には問題ありませんので、ご安心ください。

