

令和8年 7月 献立表

文京区立林町小学校

日	献立名	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
1 水	トルティーヤ			トルティーヤ		550 kcal
	モーレチキン	○	鶏肉, チーズ	油	玉ねぎ, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ, トマト	27.0 g
	メキシコ風ビーンズサラダ		いんげんまめ, ひよこまめ, レッドキドニー, ハム	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん	
	ポソレ		鶏肉		ホールコーン, 玉ねぎ, レタス	
2 木	枝豆ご飯		ちりめんじゃこ	米	えだまめ	630 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	○	豚肉, 生揚げ	じゃがいも, 油, 油, 砂糖, こんにゃく, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	25.3 g
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	砂糖	きゅうり, もやし	
3 金	ジャージャー麺		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉ねぎ	582 kcal
	トマト入り酸辣湯	○	鶏肉, 豆腐, たまご	砂糖, でんぶん	えのきたけ, きくらげ, たけのこ, トマト, チンゲンツアイ	27.0 g
	冷凍みかん				みかん	
6 月	麦ご飯			米, もち麦		619 kcal
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でんぶん, 油, 砂糖	ごぼう	26.3 g
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, ホールコーン	
	みそ汁		豆腐, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ		えのきたけ, ぶなしめじ, 玉ねぎ, 長ねぎ	
7 火	あなごの混ぜご飯		油揚げ, あなご	米, 砂糖	にんじん, さやいんげん	563 kcal
	そうめん汁	○	鶏肉, かまぼこ	そうめん, 麩	こまつな, にんじん	21.7 g
	七夕フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, バイン缶, ナタデココ, レモン果汁	
8 水	はちみつレモントースト			食パン, はちみつ, バター, 砂糖	レモン	556 kcal
	ミモザサラダ	○	オイルツナ, たまご	油, 砂糖	こまつな, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	22.2 g
	キャロットポタージュ		鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 米粉, バター	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	
9 木	ご飯			米		597 kcal
	ジャージャン豆腐	○	豚肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	油, ごま油, 砂糖, でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, チンゲンツアイ	24.8 g
	ごまナムル			ごま油, 砂糖, 白ごま,	きゅうり, もやし, こまつな, にんじん, にんにく	
10 金	ご飯			米		568 kcal
	魚のねぎ味噌焼き	○	鮭, 赤みそ	砂糖, ごま油, 油	長ねぎ	28.9 g
	のりあえ		焼きのり	砂糖, ごま油	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり	
	塩豚汁		豚肉	じゃがいも, こんにゃく, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	

日	献立名	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
13 月	アマトリチャーナ		ベーコン, 大豆, チーズ	マカロニ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, トマト	642 kcal
	イタリアンカラフルサラダ	○		油, オリーブ油, 砂糖	きゅうり, にんじん, ホールコーン, 赤ピーマン	23.6 g
	ガトーショコラ		豆腐, 調製豆乳	砂糖, メーブルシロップ, 油, 米粉, 粉糖		
14 火	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米, ごま油, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, レモン	589 kcal
	ごまドレひじきサラダ	○	ひじき, ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油, 油, 白練りごま	きゅうり, にんじん, もやし, ホールコーン	23.0 g
	すいか				すいか	
15 水	東京産コマツナパン			コマツナパン		560 kcal
	白身魚のムニエル	○	メルルーサ	薄力粉, 油, バター	パセリ, レモン	27.7 g
	ラタトゥイユ		ベーコン	オリーブ油	にんにく, ズッキーニ, 玉ねぎ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ピーマン	
	とうもろこしスープ		鶏肉, たまご	でんぶん	クリームコーン, 玉ねぎ, ほうれん草	
16 木	夏野菜チキンカレー		鶏肉	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご, かぼちゃ, 赤ピーマン, ズッキーニ, だいこん	633 kcal
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	油, ごま油, 砂糖, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	20.8 g
	冷凍パイ				パイ	
今月分 1日当たり平均			エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g			
学校給食摂取基準			エネルギー 611~650kcal たんぱく質 21.1~32.5g ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。			

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!



ブロッコリーはこんな野菜!

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い莖
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり!

特定野菜とは? 地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

2学期の給食について

2学期の給食は、9月2日(水)から始まります。すでにお知らせしておりますとおり、給食室改修工事のため、仕出し弁当による給食となります。持ち物についてのお問い合わせなど、詳細は7月に配信するお知らせでお伝えします。ご理解とご協力をお願いいたします。