

令和8年度 6月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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 脂質
1月	ごはん			米		582 kcal
	鮭の焼き漬け	○	生鮭	上白糖, でんぷん		29.2 g
	打ち豆入りみそ汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 青大豆, 白みそ, カットわかめ	じゃがいも	だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	16.7 g
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	
2火	パンネのミートソース		豚ひき肉	パンネ, サラダ油, 調合油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト水煮(ダイス缶)	658 kcal
	カラフルツナサラダ	○	ツナ(油漬け)	サラダ油, 上白糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	21.6 g
	ブルーベリーのマフィン		豆乳	米粉, コーンスターチ, 上白糖, 米ぬか油	ブルーベリー(ジャム), ブルーベリー	23.9 g
3水	キムチチャーハン		豚ひき肉	米, 押麦, 炒め油	ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, はくさい(キムチ漬け)	573 kcal
	春巻き	○	むきえび	大豆油, ごま油, でんぷん, 春巻きの皮	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 切干しいたご	22.4 g
	わかめスープ(中華)		鳥がら, 生わかめ	ごま油	しょうが, 玉葱, ブラウマツ' もやし	19.1 g
4木	ハニーセサミトースト			食パン, バター, 白ねりごま, はちみつ, 上白糖, 白いりごま		582 kcal
	マカロニのクリーム煮	○	鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	調合油, コーンスターチ, マカロニ	玉葱, にんじん, えりんぎ水煮, しょうが	22.7 g
	スナッパエンドウのサラダ			サラダ油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, スナッパえんどう	22.8 g
5金	麦ごはん <small>かみかみデー</small>			米, 押麦		628 kcal
	小松菜ふりかけ	○	ちりめんじゃこ	ごま油	こまつな	26.5 g
	こいわしのから揚げ		かたくちいわし	でんぷん, 揚げ油	しょうが	20.4 g
	鶏じゃが		鶏もも, 昆布(だし), 削り節(だし), 高野豆腐	調合油, じゃがいも, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こねぎ	
8月	タコライス <small>沖縄県の料理</small>		鶏ひき肉	米, 押麦, 調合油	にんにく, 玉葱, ピーマン, キャベツ, こまつな	644 kcal
	目玉焼き	○	たまご			28.9 g
	もずくスープ		豚肉, 木綿豆腐, もずく(塩蔵, 塩抜き)	ごま油	玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ	21.8 g
9火	わかめごはん		炊き込みわかめ	米, 押麦		590 kcal
	あじの手作りかつみ揚げ	○	あじ, 白みそ	パン粉(乾燥), でんぷん, 三温糖, 揚げ油	にんじん, たら, ねぎ, しょうが	26.6 g
	かきたま汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, たまご	でんぷん	にんじん, 玉葱, えのきたけ, こまつな, ねぎ, しょうが	19.9 g
10水	肉汁つけうどん		削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん(給), ごま油, 三温糖, でんぷん	ねぎ, こまつな	603 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ	○	大豆, かえり煮干し	揚げ油, でんぷん, じゃがいも, 上白糖, 白いりごま		24.8 g
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	23.7 g
11木	ねぎ塩豚丼 <small>行事食入梅</small>		豚肉	米, 押麦, 炒め油, でんぷん, ごま油, 白いりごま	にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, レモン(果汁, 生), ねぎ, たら	621 kcal
	梅肉あえ	○	糸削り		えのきたけ, しめじ, キャベツ, こまつな, ねり梅	21.5 g
	紫陽花びらポンチ(寒天)		寒天	上白糖	レモン(果汁, 生), バイン(缶)チビット	19.5 g
12金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		593 kcal
	ポテトの玉子ソース焼	○	たまご	じゃがいも	玉葱, レモン(果汁)	19.5 g
	ミネストローネ		ベーコン, 鳥がら, ひよこまめ(乾)	調合油	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, スッキリニ, マッシュルーム(水煮), しょうが	23.9 g

6月は、「食育月間」です！

朝ごはんをきちんと食べること・なるべく家族そろって食べること・お子さんと一緒に買い物や料理をすることも「食育」の1つです。

食事に対して興味・関心をもち、楽しむことから始めていきましょう。

今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう

○正しい手の洗い方を身につけ、ハンカチを使用しよう。
感染症は手洗いで、防げます。

○衛生的に運搬・配膳をしよう
(給食当番をする時、髪の毛の長い方は下の方に結んでください。帽子がかぶりやすいです。前髪も帽子の中に入れてください。)
きちんと白衣を着ることは 衛生的な配膳につながります。)

令和8年度 6月予定献立表

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 脂質
15月	ツナマヨポテト-toast		ツナ(水煮),調理用牛乳ピザ用チーズ	無塩食パン,じゃがいも	玉葱	528 kcal
	夏野菜のラタトゥイユ	○	鶏むね,レンズまめ(乾)	マカロニ,上白糖,調合油	生しいたけ(菌床栽培,生),にんじん,なす,ズッキーニ,ねぎ,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,パプリカ	25.6 g
	豆のサラダ		大豆,いんげんまめ(乾)	上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,もやし,玉葱	19.1 g
16火	厚揚げと豚肉の味噌炒め丼		豚肉,赤みそ,生揚げ	米,米粒麦,炒め油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ	627 kcal
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	24.0 g
	くだもの(小玉すいか)				すいか S	20.4 g
17水	シーフードカレーライス		鳥がら,鶏肉,あさり	米,押麦,調合油,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく	643 kcal
	じゃこ入り海藻サラダ	○	海藻サラダ,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	20.6 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	17.4 g
18木	ジャージャー麺		豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,甜麺醤	蒸し中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし	626 kcal
	青のいびんポテト	○	大豆,あおのり	じゃがいも,揚げ油,でんぷん		22.5 g
	サイダー寒天		粉寒天	上白糖	黄桃缶	23.7 g
19金	ごはん			米		631 kcal
	あじフライ	○	まあじ(50g)	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		28.7 g
	からしあえ				キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	19.8 g
	みょうが入りみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,ねぎ,みょうが	
22月	とうもろこしのピラフ		豚肉	米,米粒麦,調合油	にんにく,にんじん,玉葱,とうもろこし	624 kcal
	鶏肉とまこのトマトクリーム煮	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,マカロニ	にんにく,玉葱,しめじ,エリンギ	24.6 g
	かりかりベーコンサラダ		ベーコン	調合油,上白糖	にんじん,きゅうり,アスパラガス,キャベツ	21.8 g
23火	枝豆ごはん	文京区和食の日	塩昆布	米	むぎ枝豆	624 kcal
	揚げ魚のレモンだれかけ	○	めだい 40g	でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖	レモン(全果,生)	28.0 g
	夏野菜のとぼろ煮		鶏ひき肉	炒め油,三温糖,でんぷん	玉葱,かぼちゃ,とうがん,さやいんげん	21.9 g
24水	しらすチーズトースト		★しらす干し(微乾燥品),★ピザチーズ	食パン	にんにく	559 kcal
	ポトフ	○	鳥がら,豚肉	炒め油,調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ	22.9 g
	ヨーグルト		★加糖ヨーグルト			20.9 g
25木	担々麺		豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ	蒸し中華麺(油付き),ごま油,調合油,上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,もやし,にら,ねぎ	628 kcal
	ガーリックビーンズ	○	大豆	でんぷん,じゃがいも,揚げ油		25.1 g
	くだもの(メロン)				タカミメロン	24.4 g
26金	ごはん			米		580 kcal
	ひじきとぼろ	○	干ひじき,鶏ひき肉,かつお節(粉)	三温糖		26.8 g
	鯛のおぎごまだれ		さば	ごま油,白すりごま,白ねりごま,でんぷん	万能ねぎ	18.3 g
	みそけんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,白みそ,赤みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
29月	ココアパン	ワールドカップ 応援空職		ココアパン		622 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆,豚肉,ベーコン	炒め油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマト水煮(ダイス缶),さやいんげん	25.1 g
	フロッキーサラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,カリフラワー,ブロッコリー	26.5 g
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	
30火	ごはん			米		581 kcal
	海苔の佃煮	○	もみ海苔	三温糖		22.3 g
	肉豆腐		豚肉,焼き豆腐	炒め油,こんにゃく,じゃがいも,焼きふ(車ふ),三温糖	にんじん,ねぎ,玉葱	19.7 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱	

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー607kcal たんぱく質24.5g 脂質21.2g 食塩相当量2.1g

※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。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

※天候等の事情により 使用する食材が変更されることがあります。