

令和8年6月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：衛生に気を付けて食事をしましょう

日	曜	献立	牛乳	食品(3つのなかま)			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	お知らせ
				体をつくるものになるもの(赤)	エネルギーのもとになるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)		
1	月	高野豆腐丼	○	鶏肉,高野豆腐	米,米サラダ油,砂糖	しょうが,人参,ぶなしめじ,グリーンピース	579 kcal	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生わかめ(原菜・生),白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	26.5 g	
		野菜のレモンしょうゆ			砂糖	小松菜,もやし,人参,キャベツ,レモン(全果・生)	17.6 g	
2	火	ごはん	○		米		596 kcal	
		魚の香味焼き		たいせいようさば,白みそ		しょうが,にんにく,長ねぎ	26.1 g	
		野菜の即席漬け				もやし,きゅうり,人参,しょうが	25.2 g	
3	水	きな粉バタートースト	○	鶏肉,かつお加工品(削り節),豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも(皮つき・生)	人参,大根,長ねぎ	2.6 g	
		鶏肉と豆のトマト煮		きな粉	食パン,有塩バター,砂糖		599 kcal	
		コールスローサラダ		鶏肉,いんげんまめ	米サラダ油,じゃがいも,米粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,ホールトマト	21.7 g	
4	木	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉	米,砂糖,米サラダ油	にんにく,しょうが,ごぼう,人参,グリーンピース	645 kcal	
		さつま汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,小松菜,長ねぎ	21.9 g	
		あじさいポンチ		粉寒天	砂糖	りんご(缶),みかん(缶),ぶどうジュース,レモン	16.4 g	
5	金	チキンソースカツ丼	○	鶏肉,たまご	米,米粉,パン粉,米サラダ油,砂糖	キャベツ	700 kcal	
		大根の味噌汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	28.0 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	26.6 g	
9	火	ピビンバ	○	豚肉,赤みそ	米,ごま油,砂糖	もやし,人参,小松菜,にんにく,しょうが	569 kcal	
		ワカメスープ		鶏肉,豆腐,生わかめ	ごま油	長ねぎ	24.2 g	
		河内晩柑				河内晩柑	19.7 g	
10	水	メープルトースト	○		食パン,有塩バター,はちみつ,メープルシロップ		604 kcal	サッカーワールドカップ 応援給食 カナダ
		鮭とコーンのシチュー		しろさけ,牛乳,乳児用液体ミルク	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,グリーンピース	26.1 g	
		フレンチサラダ			米サラダ油,砂糖	もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ	27.4 g	
11	木	ごはん	○		米		584 kcal	
		白身魚のオニオンソース		ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖	玉ねぎ	27.7 g	
		野菜の即席煮				人参,キャベツ,きゅうり,しょうが	18.9 g	
12	金	もすく入りかきたま汁	○	かつお加工品(削り節),もすく(塩蔵・塩抜き),たまご	でんぷん	人参,長ねぎ,あさつき	2.3 g	サッカーワールドカップ 応援給食 アメリカ お誕生日給食 6月
		ジャンバラヤ		鶏肉	米,米サラダ油	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,トマト(缶詰),ソース(塩無添加)	576 kcal	
		ハニードレッシングサラダ		じゃがいも,はちみつ,米サラダ油	ホールコーン,人参,キャベツ,きゅうり	18.6 g		
15	月	アップルゼリー	○	粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	16.7 g	
		フルコギ丼		豚肉	米,米サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,人参,にら,りんご,しょうが,にんにく	585 kcal	
		五目スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	人参,玉ねぎ,チンゲン菜	22.4 g	
16	火	ハンサンズー	○		普通はるさめ,砂糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり	16.8 g	
		子キンカレーライス		鶏肉	米,じゃがいも,米サラダ油,米粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,りんご	668 kcal	
		コールスローサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	20.3 g	
17	水	ぶどうゼリー	○	粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	20.9 g	
		黒砂糖パン		鶏肉	黒砂糖パン		604 kcal	
		とり肉のマーマレード焼き		米サラダ油,マーマレード(高糖度),でんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	26.8 g		
18	木	マセドアンサラダ	○	じゃがいも,米サラダ油,砂糖		きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ	26.0 g	
		レンズ豆のスープ		鶏肉,レンズ豆(乾)		人参,玉ねぎ,キャベツ	2.8 g	
		三色そばろごはん		鶏肉,たまご	米,米サラダ油,砂糖	しょうが,人参,グリーンピース	578 kcal	
19	金	けんちん汁	○	鶏肉,豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	24.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布		白菜,もやし,人参	19.6 g	
		みそ煮込みうどん		鶏肉,油揚げ,板なしかまぼこ,豆腐,赤みそ	冷凍うどん	ごぼう,人参,はくさい,小松菜	623 kcal	
22	月	野菜のレモンしょうゆ	○	大豆	さつまいも,でんぷん,米サラダ油,砂糖,水あめ	小松菜,もやし,人参,キャベツ,レモン(全果・生)	25.8 g	
		豆かりんとう					20.9 g	
							2.4 g	
23	火	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	米,米粉,でんぷん,米サラダ油,砂糖	しょうが	652 kcal	
		さつま汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,小松菜,長ねぎ	26.8 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	20.6 g	
24	水	ごはん	○		米		547 kcal	
		のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖		20.9 g	
		筑前煮		鶏肉	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,ごぼう,大根,グリーンピース	14.4 g	
25	木	しらす入りおひたし	○	しらす干し(微乾燥品)	砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ	2.1 g	
		レモンシュガートースト		食パン,有塩バター,砂糖		レモン(果汁・生)	610 kcal	
		チリコンカン		いんげんまめ,ベーコン,豚肉	じゃがいも,米サラダ油,米粉	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが	20.9 g	
26	金	マスタードサラダ	○		砂糖,米サラダ油	もやし,きゅうり,人参,玉ねぎ	28.4 g	サッカーワールドカップ 応援給食 メキシコ
		ごはん			米		2.9 g	
		チキン南蛮		鶏肉	でんぷん,米サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが	648 kcal	
29	月	切干大根のサラダ	○		砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,切干し大根	26.3 g	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐,わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜	3.2 g	
		あんかけ焼きそば		豚肉	米サラダ油,むし中華めん,でんぷん,ごま油	人参,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ	592 kcal	
30	火	大根ときゅうりの南蛮漬け	○		ごま油	大根,きゅうり	23.2 g	
		フルーツ寒天		粉寒天	砂糖,黒砂糖	みかん(缶),パインアップル(缶),りんご(缶)	17.4 g	
							2.6 g	
29	月	やきとり丼	○	鶏肉	米,米サラダ油,砂糖,でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが	666 kcal	
		みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		長ねぎ	28.9 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	23.6 g	
30	火	ごはん	○		米		582 kcal	和食の日
		魚のあずま煮		ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖		26.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布		キャベツ,もやし,人参	18.0 g	
30	火	大根のみそ汁	○	油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,長ねぎ	2.6 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。
 ☆エネルギー・たんぱく質は中学生(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。
 ☆6月生まれのお誕生日給食があります。
 ☆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、今月の献立に「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。
 ☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)
 豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(茨城) 卵(青森・千葉) ホキ(ニュージーランド) ひじき(九州)
 しらす干し(和歌山) 大豆(北海道) 白いんげん豆(北海道) レンズ豆(アメリカ) ひよこ豆(アメリカ) 生わかめ(徳島)
 だし昆布・塩昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島) 牛乳(千葉) ごま(ミャンマー) もすく(沖縄)
 もやし(千葉) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) 小松菜(埼玉) 人参(静岡) 大根(千葉) 玉ねぎ(佐賀) 長ねぎ(茨城) にんにく(青森)
 しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) エリンギ(長野) えのきたけ(長野) パセリ(千葉) ピーマン(茨城)
 じゃがいも(長崎) さつまいも(千葉・徳島) セロリ(静岡) 冷凍みかん(愛媛・神奈川) レモン(アメリカ) りんご(青森)
 白菜(茨城) ハレンシアオレンジ(愛媛) りんご缶(青森) みかん缶(愛媛) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)
 マッシュルーム水煮(岡山) ホールコーン(北海道)