



6月献立予定表



2026年 6月

文京区立大塚小学校

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月	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉, いか	むし中華めん, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	656 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖	西洋なし, 黄桃, 白桃, りんご(缶)	25.3 g
2火	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, えだまめ	572 kcal
	にゅうめん入りきのこ汁			そうめん, でんぶん	トウモロコシ, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	23.8 g
	すき焼き風煮物		豚肉, 豆腐	調合油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖, 焼きふ(車ふ)	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ	
3水	ご飯	○		精白米		638 kcal
	鮭クリームコロッケ		さけ, クリーム(乳脂肪)	調合油, じゃがいも, パン粉 乾燥マッシュポテト, 薄力粉	玉ねぎ	20.5 g
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ	
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	
4木	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			715 kcal
	ミックスピラフ		鶏肉	精白米, 有塩バター, 調合油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, ピーマン	22.7 g
	ウインナーとポテトのグラタン		牛乳, ウインナー, クリーム, チーズ	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	
5金	ガーリックトースト	○		食パン, 有塩バター	にんにく	601 kcal
	豚肉と夏野菜のトマトソース煮		豚肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ズッキーニ かぼちゃ, ホールトマト	20.3 g
	ハニードレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	
8月	とうもろこしご飯	○		精白米, 有塩バター	ホールコーン	609 kcal
	鶏のレモンから揚げ		鶏肉	でんぶん	しょうが	25.9 g
	カラフルサラダ			調合油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	
	さつま汁		鶏肉, 生揚げ, 白みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
9火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米		567 kcal
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぶん	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン	20.8 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	グリーンピース, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	
10水	サンマのかば焼き丼	○	さんま	精白米, 薄力粉, 砂糖		673 kcal
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	25.9 g
	ミショウカン				ミショウカン	
11木	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	569 kcal
	かぼちゃ蒸しパン		牛乳	薄力粉, 砂糖	かぼちゃ(冷凍)	18.9 g
12金	ご飯	○		精白米		541 kcal
	ブリの照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが	27.3 g
	キャベツの磯和え		焼きのり	砂糖	こまつな, にんじん, キャベツ	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	

15月	ダイスチーズパン	○		ダイスチーズパン		597 kcal
	チキンのサルサソース		鶏肉	調合油	ホールトマト、玉ねぎ、にんにく、ピーマンセロリー	28.9 g
	小松菜スープ★ワールドカップ		ベーコン		しょうが、こまつな、玉ねぎ、にんじんえのきたけ	
	フルーツゼリー		てんぐさ	砂糖	レモン、パインアップル(缶)、みかん(缶)	
16火	クリームライス	○	ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズクリーム(乳脂肪)	精白米、調合油、有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	629 kcal
	シーザーサラダ			じゃがいも、調合油 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	20.2 g
	★誕生日給食(ヨーグルトゼリー)					
17水	梅ひじきチャーハン	○	豚ばら(脂身付)、ひじき	精白米、調合油	しょうが、梅(調味漬)、グリーンピース	566 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	19.4 g
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、ごま油	にんじん、長ねぎ、ピーマン	
18木	新しょうがの炊き込みご飯	○		精白米	にんじん、しょうが	559 kcal
	とりのはちみつ照り焼き		鶏肉	はちみつ、砂糖	しょうが	34.6 g
	おかかおひたし		かつお(削り節)		もやし、にんじん、キャベツ	
	すまし汁		カットわかめ		長ねぎ、トウモロコシ	
19金	夏至カレー	○	豚肉	精白米、調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご	613 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ にんにく	20.5 g
22月	キンパ風混ぜご飯	○	豚肉、焼きのり	精白米、ごま油、砂糖、白ごま 調合油	ほうれん草、ピーマン、にんじん、キムチ にんにく、しょうが、長ねぎ	610 kcal
	パリパリサラダ			ぎょうざの皮、調合油、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、 きゅうりピクルス(スィート型)	20.1 g
23火	バインミーセルフサンド	○	ホキ	ソフトフランスパン、薄力粉 パン粉、調合油	レモン(果汁、生)	620 kcal
	夏やさいのカレースープ		鶏肉	おおむぎ(押麦)	にんにく、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす	27.1 g
	カラフルコールスロー			調合油、砂糖、マヨネーズ(卵無し)	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ 玉ねぎ	
	冷凍みかん				みかん	
25木	豚丼	○	豚肉	精白米、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、りんご	587 kcal
	卵スープ		鶏肉、たまご	でんぶん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、こまつな	23.8 g
	黒みつ寒天ゼリー		寒天、きな粉	黒砂糖、砂糖		
26金	ご飯	○		精白米		648 kcal
	いかのチリソース		いか	薄力粉、調合油、砂糖 でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、長葱	29.6 g
	小松菜のナムル			ごま油、砂糖	こまつな、にんじん、にんにく、長ねぎ しょうが	
	春雨スープ		豚肉、豆腐	緑豆はるさめ、ごま油	たけのこ水煮、にんじん、長ねぎ、こまつな	
29月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		658 kcal
	さばのレモン焼き		まさば	薄力粉、有塩バター	レモン、レモン(果汁、生)	25.6 g
	せいだのたまじいんげん入り		赤みそ	じゃがいも、調合油、砂糖、白ごま	さやいんげん	
	みそ汁★和食の日		カットわかめ、赤みそ		だいこん、トウモロコシ、キャベツ	
30火	スパゲッティトマトソース	○	ベーコン、豚肉、パルメザンチーズ	スパゲッティ、調合油	セロリ、にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	765 kcal
	夏キャベツのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	31.2 g
	ケーキサレ		たまご、牛乳、ウィンナー プロセスチーズ	薄力粉、オリーブ油	アスパラガス、コーン	



令和8年 5月29日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

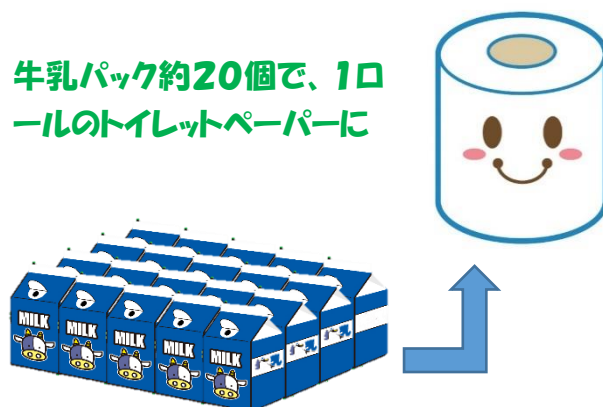
給食のリサイクルシステムのご紹介

文京区では 今年度から給食の生ごみを家畜の飼料にリサイクルするシステムを導入することになり、4月からスタートしています。調理中に出る野菜の皮や、教室から出る給食の食べ残しを給食室でまとめ、通常のゴミ回収とは別に専門業者に出しています。その残菜はリサイクル工場で乾燥、粉碎、加工され、「エコフィード」という家畜の飼料になります。牛乳パックはすでにリサイクルしていますが、生ゴミのリサイクルは導入されたばかりなので、今後はお便りやお昼の放送などで、子供たちに食育としてお話していきたいと思っています。

生ごみが家畜の飼料に



牛乳パック約20個で、1ロールのトイレットペーパーに



蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



◎せっけんで手を洗う

増やさない!



◎料理は冷蔵庫で保管する

やっつける!



◎加熱は中まで火を通す