



6月分 給食献立表

文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー kcal	たん白質 g
1	月	ソースやきそば オニオンスープ おかしなめだまやき	○	525	19.4
2	火	むぎごはん のりのつくだに とりにくとじゃがいものうまに ちくわのゆかりあげ	○	556	20.2
3	水	ジャーマンポテドック ハニーサラダ ようふうたまごスープ	○	544	23.0
4	木	♪むしばよぼうデー給食♪ ごぼうのまぜごはん ししゃものパリパリあげ かみかみあえ すましじる	○	551	24.5
5	金	おやこどん かわりきんぴら みそしる	○	638	29.8
8	月	カラフルライス ロックチキン だいずのミネストローネ	○	654	31.8
9	火	ごはん なすいりマーボー豆腐 ごもくスープ くだもの	○	614	25.5
10	水	カレーライス ABCサラダ あじさいゼリー	○	640	17.9
11	木	♪入梅給食♪ うめわかめごはん ソイのなんばんづけ ちぐさあえ みそしる	○	593	25.5
12	金	こまつなコーントースト トマトシチュー フルーツミックス	○	699	24.2
15	月	じゃこツナチャーハン さけのみそチーズやき パスタスープ	○	576	27.9
16	火	♪移動教室スペシャル給食(6年生が行く新潟の料理を食べよう)♪ ごはん タレかつ はりはりづけ のっぺいじる	○	658	29.1
17	水	こぎつねうどん わふうサラダ だいがくまめいも	○	600	22.4
18	木	えびピラフ やきにくサラダ ポテトスープ	○	586	24.3
19	金	ごはん モロフライ かんぴょうのたまごとじ いちごミルクかん	○	644	26.5
22	月	ごはん プルコギ トックいりスープ おろしりんごかん	○	605	23.0
23	火	ビスキュイパン コーンクリームシチュー かぼちゃのサラダ	○	553	20.5
24	水	わふうスパゲッティ やさいスープ ぐりとぐらのケーキ	○	620	23.2
25	木	ひじきごはん えのきの3しょくあえ こんさいキムチじる くだもの	○	507	18.8
26	金	げんまいごはん いかのかりんとうがらめ ごまずあえ みそしる	○	600	27.7
29	月	ショートニングパン ポテトミートグラタン ジュリアンスープ	○	606	23.5
30	火	♪なごしのはらえ給食&和食の日給食♪ なごしごはん だいこんサラダ なめこじる	○	512	15.7



都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
食物アレルギーのある児童は、詳細献立を毎日チェックしてください。

ハンカチ・ティッシュは毎日持って来て、マスクもランドセルに入れておきましょう。ランチョンマットも忘れずに!!



[配布用 献立表]

令和 8 年 6 月

文京区立 汐見小学校

日	献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からに ちやうし ととの 体の調子を整える
1月	ソース焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつおぶし	ごま油, 中華めん, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし
	オニオンスープ		ベーコン	油, パン粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ
	おかしな目玉焼き		粉寒天, 乳酸菌飲料		黄桃
2火	麦ごはん	○		米, むぎ	
	のりの佃煮		もみのり	砂糖, 水あめ	
	鶏肉とじゃが芋のうま煮		鶏肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, だいこん, こまつな
	ちくわのゆかり揚げ		ちくわ	油, 薄力粉	ゆかり
3水	ジャーマンポテドック	○	ベーコン	コッペパン, バター, じゃがいも	玉ねぎ
	ハニーサラダ			サラダ油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし
	洋風卵スープ		鶏肉, たまご	でんぷん	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, こまつな
4木	ごぼうの混ぜごはん	○	豚肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	ぎょうざの皮, 薄力粉	
	かみかみ和え		いか	ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん
	すまし汁		豆腐, わかめ		長ねぎ, こまつな
5金	親子丼	○	鶏肉, たまご	米, むぎ, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, こまつな
	変わりきんぴら		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう
	味噌汁		豆腐, わかめ, みそ		だいこん, えのきたけ
8月	カラフルライス	○	鶏肉	米, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース
	ロックチキン		鶏肉	薄力粉, コーンフレーク, 油	
	大豆のミネストローネ		ウィンナー, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト
9火	ごはん	○		米	
	なす入り麻婆豆腐		豚肉, みそ, 豆腐	油, 砂糖, でんぷん, ごま油	なす, にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, しいたけ
	五目スープ		鶏肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, こまつな
	さくらんぼ				さくらんぼ
10水	カレーライス	○	豚肉	米, むぎ, 薄力粉, 油, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん
	ABCサラダ			A B Cマカロニ, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん
	あじさいゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	アセロラジュース, ぶどうジュース
11木	梅わかごはん	○	わかめ	米	梅
	ソイの南蛮漬け		ソイ	でんぷん, 油, 砂糖	長ねぎ
	千草和え		油揚げ	こんにゃく, 砂糖, サラダ油, ごま	にんじん, とうもろこし, こまつな
	みそ汁		わかめ, 豆腐, みそ	じゃがいも	だいこん, えのきたけ
12金	小松菜コーントースト	○	ベーコン, チーズ	食パン, オリーブ油, マヨネーズ (アレレゲンフリー)	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし, こまつな
	トマトシチュー		豚肉, 大豆	油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース
	フルーツミックス			砂糖	みかん, 黄桃, りんご, パインアップル
15月	じゃこツナチャーハン	○	ツナ, ちりめんじゃこ	米, むぎ, サラダ油, ごま油, ごま	長ねぎ, にんじん, ねぎ
	鮭のみそチーズ焼き		さけ, みそ, チーズ	砂糖	
	パスタスープ		鶏肉	マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし
16火	ごはん	○		米	
	タレかつ		豚肉	油, 薄力粉, パン粉, 砂糖	
	はりはり漬け			砂糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん
	のっぺい汁		鶏肉, ちくわ	こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	だいこん, にんじん

17 水	こぎつねうどん		鶏肉, 油揚げ	うどん, 砂糖	にんじん, だいこん, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな
	和風サラダ	○		サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし
	大豆豆いも		大豆	さつまいも, 砂糖, 水あめ	
18 木	えびピラフ		豚肉, えび	米, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム
	焼肉サラダ	○	豚肉	油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり
	ポテトスープ		ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しめじ
19 金	ごはん			米	
	モロフライ	○	もうかさめ	油, 薄力粉, パン粉	
	かんぴょうのたまごとじ		みそ, たまご		かんぴょう, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ
	いちごミルクかん		粉寒天, 加糖練乳, 牛乳	いちごジャム	
22 月	ごはん			米	
	ブルコギ	○	豚肉	油, 砂糖, ごま油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, にんじん, しめじ, たけのこ, 長ねぎ, なら
	トック入りスープ		鶏肉	トック, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, チンゲンツァイ, ねぎ
	おろしりんごかん		粉寒天	砂糖	りんごジュース, りんご
23 火	ビスキュイパン		牛乳	丸パン, 薄力粉, バター, 砂糖	
	コーンクリームシチュー	○	鶏肉, 白いんげん豆, 牛乳, なまクリーム	じゃがいも, サラダ油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, グリンピース
	かぼちゃのサラダ			サラダ油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ
24 水	和風スパゲッティ		豚肉, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, こまつな
	やさいスープ	○	ウィンナー	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし
	ぐりとぐらのケーキ		たまご	バター, 砂糖, 薄力粉	
25 木	ひじきごはん		オイルツナ, 大豆, ひじき	米, 油, 砂糖	にんじん, えだまめ
	えのきの3色和え	○		サラダ油, 白ごま	えのきたけ, もやし, にんじん, こまつな, しょうが
	根菜キムチ汁		鶏肉, みそ	ごま油	玉ねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, えのきたけ, 白菜キムチ
	冷凍みかん				冷凍みかん
26 金	玄米ご飯			米, 玄米	
	いかのかりんとうがらめ	○	いか	油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	しょうが
	ごま酢あえ			ごま, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, だいこん, えのきたけ
29 月	ショートニングパン			ショートニングパン	
	ポテトミートグラタン	○	豚肉, 牛乳, チーズ	じゃがいも, サラダ油, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん
	ジュリアンスープ				しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん
30 火	夏越ごはん		大豆, えび	米, むぎ, 薄力粉, 油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, えだまめ, しょうが
	大根サラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, サラダ油, 砂糖	キャベツ, だいこん, にんじん, きゅうり
	なめこ汁		豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ		なめこ, 長ねぎ

6月栄養価平均 (文京区学校給食摂取基準)
 エネルギー 595kcal (611~650kcal)
 たんぱく質 23.6g (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を行なっております。

