

令和8年6月予定献立表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま・すいか

文京区立誠之小学校

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 食塩相当量
1月	ゆかりご飯			精白米		602 kcal
	あじのさんがやき	○	まあじ、鶏肉、白みそ	サラダ油、砂糖、でんぶん	長ねぎ、にんじん、しょうが、しそ葉	27.0 g
	豆豚汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、大豆、カットわかめ、白みそ、赤みそ	サラダ油、こんにやく、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	17.1 g
						2.2 g
2月	野沢菜ごはん		豚肉	精白米、ごま油、砂糖	たかな漬	614 kcal
	山賊焼き	○	鶏肉	はちみつ、でんぶん、揚げ油	にんにく、しょうが	28.0 g
	信州みその具だくさん汁		豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ、カットわかめ	じゃがいも、こんにやく	だいこん、ぶなしめじ、こまつな	22.2 g
						2.1 g
3月	チキンカレーライス		鶏肉、鶏ガラパック	米、米粒麦、調合油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、トマトピューレー	642 kcal
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	22.3 g
	果物(甘夏)				甘夏	20.5 g
						1.9 g
4月	ごはん			精白米		610 kcal
	キムムッチ	○	きざみのり	ごま油、★ごま、砂糖	にんにく	27.5 g
	ししゃもの甘辛焼き		ししゃも	サラダ油、砂糖		18.6 g
	韓国みそ肉じゃが		豚肉、昆布(だし)、厚削り節(だし)	ごま油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	2.0 g
5月	パニートースト			★胚芽食パン、★有塩バター、砂糖		577 kcal
	洋風たまごスープ	○	鶏ガラパック、豚肉、★たまご	でんぶん、じゃがいも、リボンマカロニ	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ	23.2 g
	ひじきサラダ		ひじき	サラダ油、砂糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	23.9 g
						1.9 g
8月	夏ごぼうの鶏五目ごはん		鶏肉、油揚げ	精白米、米粒麦、サラダ油、サラダ油、砂糖	ごぼう、にんじん	590 kcal
	鮭の西京焼き	○	しろさけ、西京みそ	砂糖		31.4 g
	ちくわのみそ汁		焼き竹輪、豚肉、カットわかめ、白みそ、赤みそ	さつまいも	玉ねぎ、にんじん、こまつな	17.8 g
						2.2 g
9月	チーズパン			★チーズパン		573 kcal
	かぼちゃのスープ	○	豚肉、鶏ガラパック、★牛乳	サラダ油、コーンスターチ、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、かぼちゃ	24.8 g
	ごまだれわかめサラダ		カットわかめ	調合油、ごま油、★白ねりごま、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン	23.8 g
						2.0 g
10月	メキシカンライス(メキシコ)		鶏肉	精白米、調合油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、トマトピューレー、ピーマン	631 kcal
	コーンチャウダー(アメリカ)	○	ベーコン、★牛乳、★クリーム(乳脂肪)	調合油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン	20.7 g
	フーティン風ポテト(カナダ)		★粉チーズ	じゃがいも、揚げ油、砂糖		21.8 g
						1.9 g
11月	いわしの蒲焼ごはん		まいわし	精白米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、砂糖	しょうが	598 kcal
	梅肉和え	○	カットわかめ		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ねり梅	25.5 g
	かみなり汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、鶏肉、さつまいも	サラダ油、こんにやく	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、長ねぎ	20.3 g
						1.9 g
12月	豆腐のうま煮丼		豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ	608 kcal
	鶏と野菜のあえもの	○	鶏肉、カットわかめ	サラダ油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	22.9 g
	紫陽花ゼリーポンチ		寒天	砂糖	レモン果汁、バイン(缶)	17.7 g
						1.5 g
15月	あんかけ焼きそば		豚肉、レバーチップ、鶏ガラパック	ごま油、中華めん、サラダ油、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつ	585 kcal
	ガーリックビーンズ	○	大豆	でんぶん、揚げ油、じゃがいも		24.1 g
	果物(すいか)				★すいか	21.4 g
						1.6 g
16月	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		588 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	○	鶏肉、ベーコン、レンズまめ(乾)、大豆、鶏ガラパック	調合油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、トマトピューレー	26.4 g
	カレー風味サラダ			調合油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	24.0 g
						2.0 g
17月	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉、高野豆腐	米、米粒麦、サラダ油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	628 kcal
	かきたま汁	○	削り節(だし)、豚肉、豆腐、★たまご、カットわかめ	でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、こまつな、長ねぎ	28.8 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	21.0 g
						1.7 g
18月	ガーリックライスデミソースかけ		豚肉、レンズまめ(乾)、鶏ガラパック	米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、にんじん	594 kcal
	ひよこ豆のサラダ	○	ひよこ豆(乾)、カットわかめ	調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	20.7 g
	ヨーグルト		★脱脂加糖ヨーグルト			17.0 g
						1.6 g

令和8年6月予定献立表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま・すいか

文京区立誠之小学校

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 食塩相当量
19 金	お茶					607 kcal
	ご飯	和食の日		精白米		24.6 g
	揚げ鱈の味噌だれかけ		さば、赤みそ	でんぶん、揚げ油、砂糖	しょうが	18.8 g
	ごまあえ			砂糖、★白ねりごま、★ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	2.0 g
	鶏じゃが		鶏肉、昆布(だし)、削り節(だし)、高野豆腐	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、こまつな	
22 月	ごはん			米		639 kcal
	鱈のねぎだれかけ	○	鱈	ごま油、でんぶん	万能ねぎ	30.8 g
	五目豆		大豆、さつま揚げ、角切り昆布	サラダ油、こんにやく、砂糖	ごぼう、にんじん	20.1 g
	すりごまみそ汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ	サラダ油、こんにやく、さつまいも、★ごま	にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	2.1 g
23 火	厚揚げと豚肉の味噌炒め丼		豚肉、生揚げ、白みそ	米、米粒麦、サラダ油、砂糖	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ	664 kcal
	たまごわかめのスープ	○	鶏肉、豆腐、★たまご、カットわかめ	でんぶん	玉ねぎ、にんじん、にら、こまつな	29.1 g
	くだもの(小玉すいか)				★すいか	23.1 g
24 水	きつねうどん		厚削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、カットわかめ、油揚げ	冷凍うどん、砂糖、砂糖	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ	624 kcal
	大豆と小魚のごまがらめ	○	大豆、かえり煮干し	じゃがいも、揚げ油、でんぶん、砂糖、★ごま		27.3 g
	果物(甘夏)				オレンジ	22.6 g
						1.9 g
25 木	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米、米粒麦		634 kcal
	鱈の香味焼き	○	まさば		しょうが、こねぎ	28.5 g
	みょうがのいりみそ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ、カットわかめ	サラダ油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、万能ねぎ、みょうが	22.4 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.1 g
26 金	ツナトマスバゲティ		ツナ、鶏肉、鶏ガラパック	スパゲティ、調合油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、トマト缶、トマトピューレー	629 kcal
	豆腐サラダ	○	豆腐、カットわかめ	サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	24.6 g
	米粉のブルーベリーケーキ		★牛乳	米粉、砂糖、ブルーベリージャム、調合油	ブルーベリー	22.8 g
						1.9 g
29 月	ぶどうパン			★ぶどうパン		586 kcal
	白身魚のカレームニエル	○	シルバー	薄力粉、オリーブ油、調合油		29.1 g
	ABCミネストローネ		レンズまめ(乾)、鶏肉、鶏ガラパック	調合油、じゃがいも、ABCマカロニ、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、トマト缶、トマトピューレー	22.5 g
30 火	ねぎ塩豚丼		豚肉	精白米、押麦、サラダ油、でんぶん、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、レモン、長ねぎ	612 kcal
	海苔和え	○	焼きのり	砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	20.8 g
	水無月			くず粉、白玉粉、薄力粉、砂糖、甘納豆(あずき)、サラダ油		16.9 g
		夏越の緒				1.4 g

※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(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

※給食の食材は変更になることがあります。

	エネルギー	たんぱく質
月平均	611	25.8
文京区学校給食接種基準	611~650	21.1~32.5

ひとくち 給食おたより

～6月は食育月間です。～

平成27年に「食育基本法」が制定され、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となりました。学校では、毎日の給食を基本として、給食の食材を紹介するおたよりを発行し、興味をもって食べられるような声かけをしています。食前食後のあいさつや、箸の持ち方、食器の扱い方など、正しいマナーを振り返る機会にしませんか。

～6月4日から10日は歯と口の健康週間です。～

給食では、かみごたえのある食品や、歯をじょうぶにするカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれた食品を献立に取り入れます。子どもたちからよくかむ習慣を身につけると、様々ないいことがあります。たくさん噛むことでえられる効果をまとめた標語を紹介します。

ひみこのはがーぜ

ひ：肥満防止になる。
み：味覚がよくなる。
こ：言葉の発音をはっきりする。
の：脳のはたらきをはやくする。
ご家庭でも、よくかむことを意識して食事をしてみてください。

は：歯の病気予防になる、
が：がんの予防になる。
いー：胃腸が元気になる。
ぜ：全身の体力が高まる。

かみごたえのある食品例



ごぼう、ちくわ、わかめ など

カルシウムが多く含まれている食品例



ししゃも、ひじき、チーズ など