

令和8年7月予定献立表

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 水	ひじきチャーハン	○	豚肉こま、ひじき	米、サラダ油、サラダ油、ラード、砂糖	にんにく、にんじん	598 kcal
	マラータン 中国の料理		鶏ガラパック、生揚げ、蒸しかまぼこ、糸寒天	サラダ油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、あらげきくらげ(生)、えのきたけ、にら、長ねぎ	21.2 g
	中華豆腐サラダ		豆腐、カットわかめ	ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	19.4 g
	果物(パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ	2.0 g
2 木	五目うどん	○	豚肉こま、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、こんぶ、カットわかめ	冷凍うどん、サラダ油、砂糖	えのきたけ、だいこん、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな	622 kcal
	あおのりたこポテト		★タコ、あおのり	でんぶん、米ぬか油、じゃがいも	しょうが	28.8 g
	わさびあえ			砂糖	キャベツ、こまつな、えのきたけ、もやし	23.6 g
	行事食 半夏生					2.1 g
3 金	千寿ねぎの豚すき丼	○	豚肉もも(薄切り)、厚削り節(だし)、豆腐	米、サラダ油、砂糖、しらたき、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、はくさい、長ねぎ	620 kcal
	とうもろこし				とうもろこし	25.8 g
	果物(すいか)				★すいか	18.4 g
	2年生 とうもろこしのかわむき					1.6 g
6 月	タコライス	○	鶏肉、★プロセスチーズ	水稻穀粒(精白米)、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマトビュレー	603 kcal
	もずく入りスープ		鶏ガラパック、豆腐、鶏肉、もずく	ごま油	にんじん、ホールコーン、こまつな、長ねぎ	25.3 g
	沖縄パインサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、パイン(缶)チビット	20.0 g
	沖縄県の料理					2.0 g
7 火	七夕あなご寿司	○	こんぶ、油揚げ、あなご(蒸し)	米、米粒麦、砂糖、★ごま	にんじん、れんこん、さいいんげん	655 kcal
	そうめん汁		豆腐、鶏肉、厚削り節(だし)	そうめん、生ふ、★ごま	だいこん、にんじん	25.1 g
	星空ポンチ			砂糖、オレンジゼリー	ぶどうジュース、レモン、みかん缶、パイン缶	19.9 g
	行事食 七夕					1.8 g
8 水	揚げパン	○	きな粉	★米粉パン、米ぬか油、砂糖、砂糖		601 kcal
	マカロニのカレー煮		鶏ガラパック、豚肉こま、レンズまめ(乾)	サラダ油、じゃがいも、米粉マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、トマトビュレー、トマト缶	25.1 g
	果物(パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ	23.0 g
						1.7 g
9 木	麦ご飯	○		水稻穀粒(精白米)、米粒麦		602 kcal
	たちうおの塩焼き		たちうお			27.9 g
	ボン酢あえ		カットわかめ	砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、レモン	23.9 g
	とうがん汁		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ、豆腐	サラダ油、でんぶん	干し椎茸、とうがん、しょうが	1.8 g
10 金	しょうゆラーメン	○	焼き豚、豚肉、なると、鶏ガラパック	中華めん、ごま油、サラダ油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、しょうが	605 kcal
	ビーンズサラダ		大豆	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	24.9 g
	江戸崎かぼちゃゼリー		★牛乳、★クリーム(乳脂肪)、粉寒天	砂糖	かぼちゃ、国産かぼちゃペースト	22.7 g
	茨城県の 伝統的なかぼちゃ					2.2 g
13 月	お茶	○				595 kcal
	ご飯 和食の日			水稻穀粒(精白米)		25.0 g
	あじの香味揚げ		まあじ	でんぶん、米ぬか油	こねぎ、しょうが	16.8 g
	梅酢あえ		かつおぶし	砂糖、ごま油	えのきたけ、キャベツ、こまつな、もやし、ねり梅	1.8 g
14 火	柏パン インドの料理	○	豚肉こま、削り節(だし)、白みそ	サラダ油、こんにゃく、砂糖、★ごま、★練りごま、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、こまつな	
	タンドリーチキン			★ミルクパン		592 kcal
	ころころ枝豆ポテトサラダ		鶏肉、★ヨーグルト(全脂無糖)	サラダ油	しょうが、にんにく	30.6 g
	ダールスープ			じゃがいも、オリーブ油	えだまめ、ホールコーン、玉ねぎ	20.7 g
15 水	ツナピラフ	○	レンズまめ(乾)、鶏肉、鶏ガラパック	サラダ油、さつまいも、おおむぎ(押麦)	しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマトビュレー	2.1 g
	小魚と豆のスパイス揚げ		ツナ	米、おおむぎ(押麦)、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン	639 kcal
	BLTたまごスープ		きびなご、大豆	でんぶん、米ぬか油	しょうが、にんにく	27.4 g
			ベーコン、★たまご	米粉マカロニ	トマト缶、レタス、玉ねぎ	22.1 g
16 木	サマーカレーライス	○				2.1 g
	コーンサラダ		豚肉	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、調合油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、トマトビュレー、トマト缶	639 kcal
	サイダー寒天			じゃがいも、調合油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	21.0 g
			粉寒天	砂糖	みかん缶	18.7 g
						1.8 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(g)
7月平均	614	25.7
文京区学校給食接種基準	611～650	21.1～32.5