

令和7年度 6月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人ばく質	ひとくち メモ
2月		中華丼 トックスープ メロン	○	豚肉, なた 鶏肉	米, 油, 片栗粉 トック	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, だけのこ, はくさい, もやし, チンゲン菜 にんじん, ねぎ, えのきたけ, こまつな メロン	557 kcal 22.2 g	トックは、韓国の料理で使われるもちの一種です。うるち米から作られています。
3火		こまつなマヨトースト 揚げさつまいものサラダ キャベツスープ	○	ツナ 豚肉	食パン, 卵不使用マヨネーズ さつまいも, 油, 三温糖 オリーブ油, じゃがいも	たまねぎ, こまつな キャベツ, にんじん, きゅうり にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン	558 kcal 23.1 g	こまつなマヨトーストは、東京都江戸川区の平野農園でとれた小松菜とツナ、卵不使用のマヨネーズ、たまねぎ等を合わせたものをパンにのめり、スチームコンベクションオーブンで焼きます。
4水	歯と口の健康週間 (4~10日)	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き 野菜のごま和え 切干大根のみそ汁	○	豚肉 豆腐, みそ	米 三温糖 三温糖, すりごま	しょうが, にんにく, りんご, レモン果汁 こまつな, もやし, にんじん, キャベツ 切干大根, えのきたけ, ねぎ	558 kcal 23.6 g	マヨネーズ、たまねぎ等を合わせたものをパンにのめり、スチームコンベクションオーブンで焼きます。
5木		ソース焼きそば さつまいもと豆の甘辛揚げ わかめスープ	○	豚肉, あおのり 大豆 鶏肉, 豆腐, わかめ	中華めん, 油 さつまいも, 片栗粉, 油, 三温糖, ごま 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ビーマン, もやし たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	559 kcal 23.7 g	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。根菜類や肉、大豆、切干大根などの
6金	入梅に合わせた料理	ごはん 鯖の梅煮 キャベツのおかか炒め 白菜のみそ汁 あじさいゼリー	○	いわし かつお節 みそ 粉寒天, 乳酸菌飲料	米 三温糖 油, ごま油, 片栗粉 上白糖	しょうが, ねぎ, 梅干し にんじん, ねぎ, キャベツ, チンゲン菜 はくさい, しめじ, だいこん, だいこん(葉) ぶどうジュース	565 kcal 23.7 g	噛み応えのある食べ物や小松菜などのカルシウムを多く含む食べ物を給食の献立に取り入れています。
9月	栃木県の郷土料理	ゆば丼 もやしのごまかけ かんぴょうの卵とじ汁	○	鶏肉, 湯葉 卵	米, 三温糖, 片栗粉 ごま, ごま油, 三温糖 片栗粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, だけのこ もやし, にんじん, にら, しょうが, にんにく かんぴょう, こまつな	565 kcal 25.4 g	6日、10日は「入梅」に合わせて梅を使った料理や紫陽花をイメージしたデザートを提供します。
10火	入梅に合わせた料理	ごはん 鯖の梅マヨ焼き キャベツとたくあんのごま風味 生揚げのみそ汁	○	さくら 生揚げ, みそ	米 卵不使用マヨネーズ ごま, 三温糖	ねり梅 キャベツ, たくあん, きゅうり, にんじん, こまつな だいこん, しめじ, ねぎ	558 kcal 27.3 g	9日は栃木県の特産品である「ゆば」と野菜をだしと
11水	6年生なし ♪ブックメニュー	ガーリックフランス (♪パンどろぼうとなぞのフランスパン) わかめとじゃこのサラダ ポークシチュー	○	わかめ, じゃこ 豚肉	ソフトフランスパン, バター, オリーブ油 油, 上白糖 油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	にんにく, パセリ キャベツ, きゅうり, ホールコーン にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリ, パセリ	594 kcal 22.2 g	調味料で煮た具をごはんにのせて食べる「ゆば丼」を提供予定です。
12木	6年生なし	ごはん いかのかりん揚げ ひじき入りサラダ 根菜のみそ汁	○	いか ひじき 油揚げ, みそ	米 片栗粉, 油, 三温糖, ごま ごま油, 油, 三温糖 こんにゃく	しょうが キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん, ねぎ	584 kcal 24.5 g	13日のキムムッチは、きざみりの、にんにく、ごまで作る韓国風のりふりかけです。トマト肉じゃがは、皮を剥む
13金	6年生なし ♪ブックメニュー	ごはん キムムッチ (韓国風のりふりかけ) トマト肉じゃが キャベツの中華スープ (♪やさしいおなか)	○	のり 豚肉 鶏肉	米 ごま油, ごま, 三温糖 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ, にんじん, トマト, さやいんげん キャベツ, にんじん, ねぎ, チンゲン菜	567 kcal 21.7 g	きした生のトマトを入れて煮こみます。
16月	北海道の郷土料理	ごはん 鮭のから揚げ レモンソースがけ 野菜の塩昆布和え どさんこ汁	○	さけ 塩昆布 豚肉, みそ	米 片栗粉, 油, 三温糖 じゃがいも	レモン果汁 キャベツ, かぶ, だいこん, しょうが たまねぎ, にんじん, ホールコーン, こまつな	563 kcal 26.9 g	道の特産品であるたまねぎ、じゃがいも、コーンが入ったみそ汁です。
17火	1年生なし 岩手県の郷土料理	盛岡じゃじゃ麺 小松菜と卵のスープ 雁月	○	豚肉, みそ 鶏肉, 卵 みそ, 豆乳	うどん, ごま油, 上白糖, すりごま, 片栗粉 片栗粉 米粉, 黒砂糖, 三温糖, はちみつ, 油, ごま	きゅうり, にんにく, しょうが, たまねぎ, だけのこ, 干しいたけ, にんじん, ねぎ たまねぎ, にんじん, こまつな	637 kcal 24.5 g	雁月は東北地方で親しまれてお菓子です。上にのせた黒ごまは、雁が月に向かって並んで飛び様子を表しています。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1人 たんぱく質	ひとくち メモ
18 水		ハムピラフ		ハム	米、油	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ピーマン	554 kcal	給食では、発色剤等の食品添加物や乳成分の入っていないウインナーやベーコンを使っています。
		小エビのサラダ	○	えび	油、上白糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ	23.4 g	
		ポトフ		鶏肉、ウインナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ		
19 木	3年生なし	ごはん			米		610 kcal	マセドアンサラダのマセドアンは、フランス語で角切り、さいの目切りという意味です。
		豆腐ハンバーグ	○	鶏肉、豆腐	油、パン粉	たまねぎ	28.1 g	
		ケチャップソース		ハム	じゃがいも、油、三温糖	ホールコーン、にんじん、きゅうり、たまねぎ		
		マセドアンサラダ		豆腐、わかめ		だいこん、えのきだけ		
豆腐とわかめのすまし汁								
20 金		チリビーンズライス		豚肉、大豆、金時豆、ひよこ豆	米、油、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ	611 kcal	さくらんぼは、東北地方産の佐藤錦という種類を予定しています。
		キャベツとズッキーニの スープ	○	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ	24.6 g	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
21 土	土曜授業日（給食はありません）							
23 月	沖縄県の 郷土料理 沖縄慰霊の日	沖縄そば		かまぼこ、豚肉	蒸し中華めん、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	619 kcal	沖縄そばのスープは、豚骨とかつお節のだしを合わせた旨味たっぷりのスープです。
		もずくとツナのサラダ	○	ツナ、もずく	三温糖、ごま油	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	26.0 g	
		サターアングギー		卵、豆乳	小麦粉、黒砂糖、油			
24 火	4年生なし ブック メニュー	ごはん			米		603 kcal	24日のみそ汁に使用する江戸崎かぼちゃは、「地理的表示保護制度（GI）」に登録されているかぼちゃです。
		鯖の有馬焼き	○	さば		しょうが	24.2 g	
		野菜の磯和え		のり	三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきだけ		
		夏野菜たっぷりみそ汁 （♪つつやなす）		油揚げ、みそ		たまねぎ、にんじん、江戸崎かぼちゃ、なす、さやいんげん		
25 水		ご飯				米		600 kcal
		豚肉の南蛮煮	○	生揚げ、豚肉、みそ	三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、えだまめ	25.6 g	
		白菜とえのきの和風 スープ	わかめ		にんじん、はくさい、えのきだけ			
26 木	2年生なし	セサミトースト			食パン、バター、グラニュー糖、すりこごま、ごま		621 kcal	小魚料理が苦手な児童が多いです。
		小松菜とささみのサラダ	○	鶏肉	油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり	23.9 g	
		クリームシチュー	鶏肉、手ごね豆、ひよこ豆、牛乳、生クリーム、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ			
27 金		ごはん			米		565 kcal	いですが、きびなごを油で揚げた料理は、骨もやわらかくて食べやすいため、比較的人気があります。
		きびなごの竜田揚げ	○	きびなご	片栗粉、油	しょうが	22.4 g	
		新ごぼうのきんぴら		豚肉	ごま油、三温糖、ごま	にんじん、ごぼう、ピーマン		
		豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ、豆腐、わかめ、みそ		だいこん、にんじん		
30 月		親子丼			鶏肉、卵	米、三温糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、みつば	594 kcal
		麩のすまし汁	○	豆腐	焼きふ	にんじん、はくさい、こまつな	25.2 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん		

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

6月の献立紹介



★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介しします。富士見小学校の図書室で借りることができます。

- ♪6月11日（水）「ガーリックフランス」
「パンどろぼうとなぞのフランスパン」 作：柴田 ケイコ 出版社：KADOKAWA
- ♪6月13日（金）「トマト肉じゃが」「キャベツの中華スープ」
「やさいのおなか」 作・絵：きうち かつ 出版社：福音館書店
- ♪6月24日（火）「夏野菜たっぷりみそ汁」
「つつやなす」 作：いわさ ゆうこ 出版社：童心社

★6月は「食育月間」です。文化庁の100年フードに認定された岩手県の「盛岡じゃじゃ麺」の他、北海道、栃木県、沖縄県の郷土料理を紹介していきます。

★6月23日 沖縄県の料理「沖縄そば」「サターアングギー」

23日の「沖縄慰霊の日」に合わせた献立です。サターアングギーは、沖縄県で伝統的に作られている揚げ菓子です。油で揚げると、表面が割れて、チューリップの花のように見えるのが特徴です。

【6月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園

チンゲン菜 立川市
2・6・13日

キャベツ 八王子市 鈴木農園
11・12・13日

ズッキーニ 八王子市 鈴木農園
20日

きゅうり 八王子市 鈴木農園
23日

かぶ 八王子市 中西農園
16日