

令和8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	I類ギ- たんぱく質	ひとくち メモ
1月		五目うどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,きび糖	にんじん,だいこん,干しいだけ,はくさい,ねぎ,こまつな	575 kcal	小松菜とパインのカップケーキには、東京都江戸川区の平の農園の小松菜を使います。
		ピリ辛ひじき		ひじき,ツナ	きび糖,油	きゅうり,にんじん,キャベツ	21.0 g	
		小松菜とパインのカップケーキ		卵,牛乳,豆乳	米粉,小麦粉,バター,きび糖,粉糖	こまつな,レモン果汁,パイン缶		
2火	韓国の料理	ピビンバ	○	豚肉	米,油,きび糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,切干大根,こまつな,にんじん,大豆もやし,ねぎ	560 kcal	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。
		トックスープ		鶏肉	トック	にんじん,ねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	20.3 g	
		小玉すいか				小玉すいか		
3水		ごはん	○		米		598 kcal	バーベキューソースは、ねぎりんご、しょうが、にんにくの他、きび糖、しょうゆを加えて作ります。
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	片栗粉,油,きび糖	りんご,ねぎ,しょうが,にんにく	24.7 g	
		小松菜と油揚げのお浸し		油揚げ,かつお節	きび糖	こまつな,はくさい,にんじん		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐,わかめ,みそ		ねぎ		
4木	歯と口の健康週間 (4~10日)	小松菜マヨネーズ	○	ツナ	★無塩食パン,卵不使用マヨネーズ	たまねぎ,こまつな	552 kcal	こまつなマヨネーズは、小松菜とツナ、卵不使用のマヨネーズを塗って焼きます。
		大豆とチーズのサラダ		大豆,チーズ	油,きび糖	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	24.6 g	
		トマトスープ		ウインナー	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ホールトマト,キャベツ		
5金	入梅 (6月11日) に合わせた 献立	ごはん	○		米		586 kcal	5日、11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。
		鱈の梅煮		いわし	きび糖	しょうが,ねぎ,梅干し	25.1 g	
		ごま和え			きび糖,すりごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん		
		鮎のみそ汁		わかめ,油揚げ,みそ	★焼き心	ねぎ		
		あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	上白糖	ぶどうジュース		
8月	★ハッピー ベジデー★	ごはん	○		米		564 kcal	毎月8日を「ハッピーベジデー」として、残菜の多い野菜料理を美味しく楽しく食べてもらう取組を始めます。
		きびなごのカレー揚げ		きびなご	片栗粉,油	しょうが	21.3 g	
		韓国風のりサラダ		のり	きび糖,ごま油	こまつな,にんじん,もやし,きゅうり,にんにく		
		豚汁		豚肉,みそ	ごま油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,だいこんの葉		
9火		親子丼	○	鶏肉,卵	米,きび糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,干しいだけ,さやいんげん	557 kcal	親子丼やかきたま汁などの給食の卵料理は、完全に固まるまで加熱しています。
		野菜のからし醤油			ごま	こまつな,にんじん,キャベツ	24.3 g	
		白菜のみそ汁		みそ		はくさい,しめじ,だいこん		
10水	オランダの料理	トスティ	○	チーズ,ハム	無塩食パン		560 kcal	「FIFAワールドカップ2026」の対戦相手、オランダの料理を取り入れました。
		コールスローサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	29.6 g	
		エルテンスープ		豚肉,ウインナー	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース		
11木	入梅に合わせた献立 ♪ブックメニュー	小梅ごはん (うめじいのたんじょうび)	○		米,ごま	梅	588 kcal	梅酒に千葉県銚子港などで水揚げされる鱈は「入梅鱈」と呼ばれ、脂が大変のっています。
		鱈の竜田揚げ		あじ	米粉,片栗粉,油	しょうが	24.4 g	
		豚肉と切干大根の炒め煮		豚肉	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,切干大根,こまつな		
		さつまいものみそ汁		みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ		
12金		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	591 kcal	小えびのサラダのドレッシングには、東久留米市産の有機赤たまねぎを使用予定です。
		小えびのサラダ		えび	油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	23.0 g	
		カレークリームシチュー		鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー		
15月		ごはん	○		米		614 kcal	豚肉の南蛮煮は、豚肉、生揚げ、ごぼう、じゃがいもなどを甘辛く煮て、一味唐辛子を少々加える料理です。
		豚肉の南蛮煮		生揚げ,豚肉,みそ	きび糖,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,えだまめ	25.8 g	
		しらす入りかきたま汁		しらす,卵	片栗粉	にんじん,こまつな		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
16火	1年生なし チュニシアの料理	バターライス	○		米,バター	パセリ	658 kcal	少し早しですが、FIFAワールドカップで21日に日本代表と対戦するチュニシアの料理を給食で紹介します。
		タジン		鶏肉,卵,牛乳,チーズ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,ほうれん草	27.9 g	
		マルフーフのサラダ		ツナ	油,オリーブ油,上白糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん,レモン果汁		
		ショルバ		牛肉	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,レモン果汁		

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献立 たんぱく質	ひとくち メモ
17 水	北海道の料理	ごはん	○		米		572 kcal	どさんこ汁は、北海道の特産品であるたまねぎ、じゃがいも、コーン、バターなどが入った汁物です。
		鱈のから揚げ レモンソースがけ		たら	片栗粉,油,きび糖	しょうが,レモン果汁	22.3 g	
		昆布入りサラダ		刻み昆布	きび糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり		
		どさんこ汁		みそ	じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,こまつな		
18 木	3年生なし	ジャージャー麺	○	豚肉,みそ	中華めん,ごま油,油,きび糖,すりごま,片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,にんじん,ねぎ	569 kcal	枝豆は東京都東久留米市産の農家さんから神風香という種類が届く予定です。
		枝豆の塩ゆで				えだまめ	26.2 g	
		キャベツの中華スープ		鶏肉	ごま油	キャベツ,にんじん,ねぎ,チンゲン菜		
19 金		ごはん	○		米		560 kcal	キムムッチは、きざみのり、にんにく、ごまで作る韓国風のりふりかけです。毎回児童に好評な料理です。
		キムムッチ		のり	ごま油,ごま,きび糖	にんにく	22.5 g	
		トマト肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも,きび糖	たまねぎ,にんじん,トマト,さやいんげん		
		豆腐と大根のみそ汁		豆腐,みそ		だいこん,こまつな,ねぎ		
22 月	6月のお誕生日給食	タンドリーチキンカレー	○	鶏肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,チャツネ	607 kcal	海でとれるひじきと陸で栽培しているおかひじきの両方を入れたサラダを提供予定です。
		海と丘のひじきサラダ		ひじき	油,きび糖	きゅうり,もやし,にんじん,えのきたけ,おかひじき	17.4 g	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
23 火	沖縄慰霊の日 沖縄県の料理 ブックメニュー	ジュシー ♪(琉球・沖縄 もっと知りたい!くらしや歴史)	○	豚肉,刻み昆布	米,黒砂糖	にんじん,さやいんげん	574 kcal	ジュシーは豚ばらと昆布を使った炊き込みごはんです。タマナーチャンプルーの「タマナー」は沖縄の方言でキャベツのことを言います。
		タマナーチャンプルー		豚肉,豆腐,卵,かつお節	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,キャベツ	23.0 g	
		豆腐とあおさのみそ汁		豆腐,あおさ,みそ		えのきたけ,万能ねぎ		
		パインゼリー		粉寒天	上白糖	パインアップルジュース,パイン缶		
24 水	スウェーデンの料理	胚芽パン	○		胚芽パン		561 kcal	ヤンソンさんの誘惑は、じゃがいも、たまねぎ、アンチョビ(給食ではツナを使用)を使ったオープン料理です。
		ミックスベリージャム			上白糖	いちご,ラズベリー,レモン	23.9 g	
		ヤンソンさんの誘惑		ツナ,豆乳,牛乳生クリーム,チーズ	じゃがいも,油,パン粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ		
		コールソッパ		ベーコン	バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ		
25 木	4年生なし	ごはん	○		米		553 kcal	いかのかりん揚げは、児童に人気のある料理です。給食ではアカイカという肉厚でやわらかい種類を使用しています。
		いかのかりん揚げ		いか	片栗粉,油,きび糖	しょうが	23.9 g	
		新ごぼうのきんぴら		豚肉	ごま油,きび糖,ごま	にんじん,ごぼう,ピーマン		
		大根のすまし汁				にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな		
26 金		ごはん	○		米		591 kcal	みそ汁には、埼玉県産の有機JASのかぼちゃを使用します。九重菜というハート型のほくほくとしたかぼちゃです。
		鱈のみそ焼き		さば,みそ	きび糖	しょうが	22.9 g	
		野菜のごまだれかけ		わかめ	すりごま,きび糖	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん		
		かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん		
29 月		中華丼	○	豚肉,なると	米,油,片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,たけのこ,はくさい,もやし,チンゲン菜	578 kcal	大豆入り青のりポテトは、油で大豆とじゃがいもを揚げて、塩、青のりで味付けします。
		大豆入り青のりポテト		大豆,あおのり	片栗粉,じゃがいも,油		22.1 g	
		かぶとハムのスープ		ハム		たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶ(葉)		
30 火	京都府の料理 夏越の祓に合わせた料理	丹後のまつぶた寿司	○	さば	米,きび糖,ごま	かんぴょう,干しいたけ,にんじん,れんこん,さやいんげん	550 kcal	水無月は6月30日の「夏越の祓」に食べられている伝統的な京都の和菓子で、無病息災を願い食べる風習があります。
		野菜の塩昆布和え		塩昆布		キャベツ,かぶ,だいこん,かぶの葉,しょうが	21.0 g	
		京風みそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,万能ねぎ		
		水無月		甘納豆	小麦粉,上新粉,上白糖			

※ 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(木)「梅ごはん」
「うめじいおたんじょうび」
作:かがい ひろし 出版社:講談社
♪6月23日(火) 沖縄県の郷土料理「ジュシー」など
「琉球・沖縄 もっと知りたい!くらしや歴史」
監修:上里 隆史 出版社:岩崎書店

【6月の東京都内産野菜】

小松菜	江戸川区 平野農園 全て	トマト	練馬区 19日
ズッキーニ	東久留米市(東京エコ100) 4日	熟成さつまいも	練馬区 11日
枝豆	東久留米市(東京エコ100) 18日	かぶ	八王子市 29日、30日
赤たまねぎ	東久留米市(東京エコ100) 12日		
大根	立川市、練馬区、八王子市 1日、8日、9日、19日、25日		
キャベツ	立川市、練馬区 4日、12日		
きゅうり	立川市、練馬区、八王子市 4日、8日、10日、12日、17日、22日		
チンゲン菜	町田市、清瀬市 2日、18日		