



7月 献立予定表

令和8年



荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	【1日：半夏生（はんげしょう）の日】 ～半夏生の献立～ 牛乳 たこめし じゃがいものそぼろ煮 大根とじゃこの和風サラダ	牛乳 出し昆布 油揚げ たこ 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 油 さとう じゃがいも でんぷん 白ごま 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう もやし だいこん きゅうり	575	25.6
2	木	牛乳 スラッピージョー じゃがいものハニーサラダ 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 大豆 粉チーズ	コッペパン 油 三温糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	584	23.6
3	金	牛乳 麦ごはん めかじきの香味焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁	牛乳 めかじき 白みそ 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 白ごま ごま油 さとう	しょうが 長ねぎ 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	579	26.7
6	月	牛乳 とうもろこしご飯 韓国風肉じゃが みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 バター じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	とうもろこし しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら こまつな	621	22.4
7	火	【七夕の日】 ～七夕の献立～ 牛乳 セタちらしずし 天の川汁 セタグレースゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 出し昆布 粉寒天	精白米 さとう 油 白ごま カット麴 そうめん	にんじん たけのこ水煮 干しいたけ さやえんどう えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	614	21.3
8	水	牛乳 ジャーチャーめん 青菜のスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 白みそ 八丁みそ 豆腐	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ チンゲンサイ 小玉すいか	563	25.7
9	木	牛乳 麦ごはん さばの塩こうじ焼き 大豆とじゃこのいり煮 沢煮わん	牛乳 さば 大豆 ちりめんじゃこ 出し昆布 豚肉	精白米 米粒麦 米こうじ でんぷん 油 白ごま さとう さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな	598	29.5
10	金	牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜のごまあえ 冬瓜入りみそ汁	牛乳 鶏肉 納豆 大豆 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 白ごま 練りごま	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ たまねぎ とうがん	600	26.1
13	月	牛乳 麦ごはん あじの梅フライ からしあえ すまし汁	牛乳 あじ 花かつお 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 小町麴	ねり梅 しそ葉 キャベツ こまつな もやし にんじん えのきたけ	614	26.3
14	火	牛乳 レモンシュガートースト トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	レモン汁 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ホールコーン	583	20.3
15	水	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 白すりごま	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら えのきたけ パインジュース パイン缶	634	25.2
16	木	ジョア 夏野菜のカレーライス チキンの塩レモンサラダ 冷凍みかん	ジョア 鶏肉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 三温糖 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン汁 冷凍みかん	641	22.6
7月分 一日あたりの平均						601	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.8

◎献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。

