



令和8年 7月献立表

こんげつのもくひょう: きめられたじかんないにたべよう

大泉第一小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	○	<世界の料理・タイ> ガバオライス ■ゆでとうもろこし トムヤムふうスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とり	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン とうもろこし しょうが にんじん もやし キャベツ にら	676	18.1	29.3	2.7
2 木	○	しちぶつきごはん てっかみそ ひじきとえだまめのいりに あつあげのやさしいあんかけ	ぎゅうにゅう みそ だいず ひじき あぶらあげ ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんじん きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな	645	16.4	32.8	2.2
3 金	○	いわしのかばやきどん こまつなとちくわのいためもの さつまじる	いわし ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら さつままいも こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	690	14.8	28.4	2.8
6 月	○	<七夕献立> えびいりちらしずし ミニトマト たなばたじる レモンスカッシュゼリー	こうやどろふ あぶらあげ えび とり ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま そうめん・ひやむぎ サイダー	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ミニトマト もやし たまねぎ こまつな レモン バインアップルかん	550	16.4	23.7	2.0
7 火	○	<郷土料理・北海道> ごはん (ななつぼし) アブラカレイのさいきょうやき もやしのおかかいため いもだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらかけ みそ かつおぶし とり	こめ さとう こめぬかあぶら しろごま じゃがいも かたくりこ	もやし にんじん コーン ほうれんそう はくさい こまつな ねぎ	591	24.2	19.5	2.1
8 水	○	<区内産たまねぎ一斉給食> はちみつレモントースト マカロニとやさいのソテー ねりまさんたまねぎのチリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ベーコン	しょくパン はちみつ バター じゃがいも こめぬかあぶら さとう マカロニ	レモン にんにく たまねぎ (いつせいきゅうしょく) にんじん トマトかん パセリ キャベツ たまねぎ コーン	621	16.1	41.6	2.7
9 木	○	キムチチャーハン チャブチエ ちんげんさいととうふのスープ くだもの (こだますいか)	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ	こめ ごまあぶら さとう しろごま こめぬかあぶら はるさめ	にんにく にんじん ピーマン キムチ(アレルギー不使用) しょうが にら たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ すいか	634	13.7	33.2	2.7
10 金	○	カリカリうめごはん ししゃもフライ ■ゆでえだまめ なめことやさいのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ みそ	こめ むぎ しろごま こむぎこ あぶら パンこ こんにゃく	かりかりうめきざみ えだまめ はくさい にんじん なめこ ねぎ	626	17.3	31.5	2.4
13 月	○	★開校80周年企画く昔の献立・昭和44年頃> スパゲティ・ミートソース ガーリックサラダ ココアムース (お誕生日デザート)	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう アガー なまクリーム ホイップクリーム	スパゲティ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	796	14.9	32.2	2.4
14 火	○	ごはん とりにくのにんにくみそやき じゃがいものきんぴら とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう とり みる さつまあげ とうふ かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく ねぎ ごぼう にんじん ピーマン もやし とうがん	614	17.7	30.8	2.0
15 水	ジョア	<セレクト給食(ジョア)> コーンライス トマトとレタスのスープ チーズいりスパニッシュオムレツ	ジョア とりひきにく ひよこめめ たまご ぎゅうにゅう チーズ クリーム ベーコン レンズまめ	こめ もちこめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう	コーン たまねぎ パセリ にんじん トマト レタス	712	16.3	16.4	3.0
16 木	○	なつやすみカレー ベーコンとやさいのソテー くだもの (れいとうパイン)	とり ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こむぎこ バター こめぬかあぶら じゃがいも ぎらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ もやし コーン こまつな れいとうパイン	710	11.0	30.7	2.4
17 金		終業式							

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	655	16.3	29.2	2.5	418	96	2.9	222	0.29	0.47	14	5.9

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年の表記です。

<今月の予定産地>

牛乳・・・東京都・群馬県・栃木県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・福島県・北海道
きゅうり・小松菜・ほうれん草・・・埼玉県 ごぼう・にんにく・・・青森県
だいこん・・・青森県 しょうが・じゃがいも・・・長崎県 ピーマン・・・茨城県・千葉県
しめじ・えのき・レタス・・・長野県 とうがん・・・静岡県 もやし・・・栃木県
さといも・なす・・・新潟県 トマト・・・北海道 キャベツ・・・練馬区・愛知県
ねぎ・白菜・にら・にんじん・かぼちゃ・・・茨城県 たまねぎ・・・練馬区・兵庫県

マスク忘れずに～
きれいに手を洗った後に使う、
清潔なハンカチも忘れずに～



7月15日のセレクト給食では
「ブルーベリー」「ストロベリー」「マスカット」
の中から好きな味を選びます。当日をお楽しみに!



※とうもろこしと枝豆は白石農園から届きます。

