

令和8年 7月 献立表

目黒区立五本木小学校

校長 海老江 直子

日	牛乳	献立名	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 食塩相当量 脂質
1	水	黒砂糖パン しいらのハーブ焼き 夏野菜のラタトゥイユ フライドポテト	牛乳,しいら	黒砂糖パン,オリーブ油,米油,じゃがいも,米油	にんにく,バジル,たまねぎ,なす,ズッキーニ,トマト,トマト水煮,黄パプリカ	511 kcal 24.9 g 2.1 g 21.9 g
2	木	★6年生興津宿泊体験いってらっしゃい給食★ 鶏めし いももち かぼちゃのみそ汁 くだもの(雪中貯蔵甘夏)	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ	精白米,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,米油	にんじん,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん,たまねぎ,西洋かぼちゃ,キャベツ,長ねぎ,甘夏みかん	626 kcal 20.4 g 2.4 g 18.3 g
3	金	ごはん 愛南町で育った鯛のあまがらめ 梅じょうゆあえ かきたま汁	牛乳,まだい,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,かたくり粉,米油,砂糖	キャベツ,だいこん,きゅうり,こまつな,ねり梅,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	650 kcal 27.2 g 2.2 g 23.8 g
6	月	★目黒の野菜給食★ きな粉揚げパン コーンとズッキーニのシチュー トマトときゅうりのサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,いんげんまめ	無塩パン,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,冷凍とうもろこし,ズッキーニ,キャベツ,きゅうり,トマト	567 kcal 23.2 g 1.6 g 21.5 g
7	火	★七夕給食★ 七夕ちらしずし 七夕汁 くだもの(こたますいか)	牛乳,鶏肉,油揚げ,高野豆腐,豆腐	精白米,砂糖,焼きふ,そうめん	かんぴょう,にんじん,冷凍えだまめ,だいこん,オクラ,こたますいか	550 kcal 21.9 g 2.1 g 15.6 g
8	水	鮭ときゃべつのピリ辛丼 もずくとたまごのスープ くだもの(パイナップル)	牛乳,鮭,鶏肉,もずく,たまご	精白米,玄米,かたくり粉,米油,砂糖,ごま	たまねぎ,キャベツ,こねぎ,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,パインアップル	607 kcal 25.5 g 2.2 g 18.5 g
9	木	にんにくとじゃこのピラフ トマトシチュー 2年生が皮をむいたゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,鶏肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	こねぎ,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト水煮,とうもろこし	643 kcal 25.9 g 2.2 g 16.0 g
10	金	★5年生ハケ岳宿泊体験いってらっしゃい給食★ 玄米入りごはん 山賊焼き 野沢菜の油炒め 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,ごま油	にんにく,しょうが,のぎわな(塩漬),にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,トウモロコシ	597 kcal 21.3 g 2.2 g 21.1 g
13	月	ハムチーズトースト パプリカとキャベツサラダ モロヘイヤと野菜のどろろスープ くだもの(パレンシアオレンジ)	牛乳,ハム,チーズ,鶏肉	無塩パン,マヨネーズ,米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,モロヘイヤ,パレンシアオレンジ	551 kcal 23.2 g 2.5 g 29.8 g
14	火	玄米入りごはん もうかざめのごまみそ焼き 切り干し大根とツナのサラダ とうがんスープ	牛乳,もうかざめ,みそ,まぐろ油漬,鶏肉	精白米,玄米,砂糖,ごま,米油,ごま油,緑豆 はるさめ,かたくり粉	しょうが,切干しいたけ,こまつな,キャベツ,にんじん,干しいたけ,とうがん,長ねぎ,チンゲン菜	593 kcal 25.0 g 2.7 g 19.7 g
15	水	冷や汁 とり天 レモンじょうゆあえ	牛乳,まあい,豆腐,みそ,かつおぶし,鶏肉	精白米,玄米,ごま,砂糖,米粉,米油	きゅうり,しそ菜,みょうが,しょうが,キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,トウモロコシ,レモン	647 kcal 32.8 g 2.4 g 22.1 g
16	木	夏野菜のカレーライス カリカリベーコンのサラダ くだもの(メロン)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,ベーコン	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,冷凍とうもろこし,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,キャベツ,きゅうり,こまつな,メロン	688 kcal 23.1 g 2.1 g 25.0 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

7月2日(木)★6年生興津宿泊体験いってらっしゃい給食★7月6日~7月8日の期間で6年生が興津自然宿泊体験教室に行きます。そこで、千葉県産の郷土料理の鶏めし、いももちを出します。千葉県産の特色を食の面から味わってみたいと思います。

7月3日(水)★愛南町で育った鯛の甘辛がらめ★5年生が社会科の学習の一環で学ぶ愛媛県愛南町の鯛が、給食に登場します。

7月6日(月)★目黒の野菜給食★トマトときゅうりのサラダのきゅうりは目黒区の「KURIYAMA FARM」で栽培されたものを使用します。

7月7日(月)★七夕給食★7月7日は七夕の日です。中国発祥の伝説とされている天の川をはさんで織姫と彦星が年に一度会うことができるという話から、給食にも星をたくさん取り入れて七夕を感じてもらえるようにしました。七夕ちらしずしには星形のにんじん、七夕汁には天の川や織姫の織り糸をイメージしたそうめん、星形の麩、断面が星形のオクラを入れます。星形のにんじんは調理員さんが一つ一つ丁寧に型抜きしてくれます。

7月9日(木)★2年生が皮をむいたとうもろこし★生活科の学習の一環として、全校分のとうもろこしの皮むきを2年生が行います。

7月10日(金)★5年生ハケ岳宿泊体験いってらっしゃい給食★7月13日~7月15日の期間で5年生がハケ岳自然宿泊体験教室に行きます。そこで、長野県産の郷土料理の山賊焼き、野沢菜の油炒めを出します。長野県産の特色を食の面から味わってみたいと思います。