



7月 献立表



令和8年度

目黒区立鷹番小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1水	お赤飯		あずき	米,もち米	黒ごま		652 kcal			
	もずくスープ		絹ごし豆腐	沖縄もずく		にんじん,こねぎ えのきたけ	出し昆布,花かつお, 塩,こしょう, しょうゆ	27.7 g		
	赤魚の西京焼き	○	赤魚,白みそ, 西京みそ	砂糖			酒,本みりん	19.9 g		
	茹で野菜レモン醤油かけ					にんじん	キャベツ,きゅうり, レモン	しょうゆ	2.4	
	お祝いカップケーキ	開校記念日		牛乳	砂糖,薄力粉,粉砂糖	無塩バター		ビュアココア, ベーキングパウダー	g	
2木	ガーリックトースト			ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	にんにく		560 kcal	
	シーフードラタトゥイユ	○	パナメイエビ, イカ	砂糖	オリーブ油	赤ピーマン,ホー ルトマト(缶)	玉葱,にんにく,なす, ズッキーニ, 黄ピーマン	塩,黒こしょう, ロリエ,バジル, 白ワイン,オレガノ	22.7 g	
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも,砂糖	米油	にんじん	きゅうり,玉葱,レモン	塩,米酢,こしょう, からし	23.9 g	
	果物(プラム)	世界の料理: フランス					プラム		1.9 g	
3金	ご飯			米,大麦					622 kcal	
	西湖豆腐	○	豚ひき肉, 絹ごし豆腐	砂糖,でん粉	米油	にんじん,ダイス トマト(缶), ピーマン	にんにく,しょうが, たけのこ,長ねぎ	豚骨,しょうゆ,塩, 酒,米酢	24.5 g	
	ジャガイモの 中華風サラダ		カットわかめ	じゃがいも,砂糖	ごま油,白ごま	にんじん	きゅうり,しょうが	米酢,しょうゆ,から し	18.1 g	
	果物(こたますいか)						こたますいか		2.3 g	
6月	ガバオライス		鶏ひき肉,たまご	米,大麦,砂糖,でん粉	米油	ピーマン,赤ピー マン,バジル	にんにく,玉葱	酒,しょうゆ,鶏がら, ロリエ,オイスター ソース,ナンブラー, とうがらし	618 kcal	
	ヤムウンセン	○	いか	緑豆はるさめ,砂糖		にんじん	きゅうり,キャベツ, 赤たまねぎ, にんにく,レモン	米酢,しょうゆ,ナン ブラー,とうがらし	29.1 g	
	果物(オレンジ)	世界の料理: タイ					パレンシアオレンジ		19.7 g	
									2.1 g	
7火	七夕ちらし寿司	○	蒸しかまぼこ, たまご,凍り豆腐, 油揚げ	刻みのり	米,砂糖	米油,白ごま	にんじん	むきえだまめ	出し昆布,酒,米酢, 塩,花かつお,しょう ゆ	557 kcal
	すましそうめん			おふ,そうめん		にんじん,オクラ	えのきたけ,しょうが	花かつお,出し昆布, 酒,塩,しょうゆ	20.7 g	
	七夕ようかん		こしあん	粉寒天	砂糖,アラザン			パタフライビー, 砂糖類	15.6 g	
								2.2 g		
8水	沖縄そば	○	豚ばら, さつま揚げ	沖縄そば,三温糖		こねぎ	しょうが	鶏がら,花かつお,う すくちしょうゆ,酒, 本みりん,塩,とうが らし	680 kcal	
	マーミーナチャンプルー		シヨルダーベー コン,木綿豆腐,たま ご,かつお節		米油	にんじん,にら	もやし	塩,こしょう, しょうゆ	30.9 g	
	サーターアンダギー		たまご	黒砂糖,砂糖,薄力粉	米油,米ぬか油			ベーキングパウダー	31.0 g	
		沖縄県郷土料理							2.9 g	
9木	ご飯			米,大麦					618 kcal	
	夏野菜のみそ汁	○	木綿豆腐,赤みそ, 白みそ		米油	かぼちゃ	なす	出し昆布,煮干し	23.8 g	
	スプラットの スパイシー揚げ		スプラット	薄力粉,でん粉	米ぬか油		にんにく	酒,塩,黒こしょう, ガラムマサラ, チリパウダー	21.6 g	
	切干大根の煮物		油揚げ	砂糖		にんじん, さやいんげん	切干しだいこん	花かつお,塩,しょう ゆ,酒,本みりん	1.8 g	
10金	ご飯			米,大麦					562 kcal	
	チンジャオロースー	○	凍り豆腐,豚肉	砂糖,でん粉	米油,ごま油	ピーマン, 赤ピーマン	にんにく,しょうが, たけのこ	しょうゆ,酒,紹興酒, 花かつお,本みりん, オイスターソース	24.3 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖	ごま油,白ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり	米酢,しょうゆ,塩	16.3 g	
	果物(メロン)	世界の料理: 中国					メロン		1.8 g	
13月	ご飯			米,大麦					593 kcal	
	スタミナみそ汁	○	豚肉,絹ごし豆腐, 赤みそ,白みそ			にら	もやし,にんにく	出し昆布,煮干し	28.2 g	
	しいらのカレー南蛮		しいら	でん粉,薄力粉,砂糖	米ぬか油	にんじん	玉葱	塩,酒,カレー粉, 米酢,しょうゆ	16.3 g	
	磯香ポテト		あおのり	じゃがいも				塩,こしょう	2.0 g	

献立・食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。



7月 献立表



令和8年度

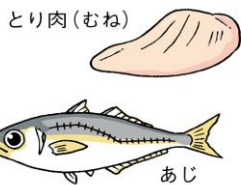
目黒区立鷹番小学校

日	献立名	牛乳	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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 火	きなこトースト	○	きな粉	牛乳	食パン, 砂糖	無塩バター				590 kcal
	コーンシチュー		豚肉	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん, パセリ	玉葱, クリームコーン 缶, ホールコーン	白ワイン, 鶏がら, ロ リエ, 塩, こしょう	27.2 g
	鶏むね肉と豆の コロコロサラダ		鶏肉むね, ひよこ 豆, 金時豆				にんじん	にんにく, きゅうり, 玉葱	塩, 黒こしょう, バジル, オレ ガノ, 白ワイン, 米酢, こしょ う, 粒入りマスタード	22.8 g
										2.5 g
15 水	焼きトウモロコシごはん	○			米, 大麦			とうもろこし	塩, しょうゆ, 酒,	593 kcal
	冬瓜のスープ		鶏肉むね		でん粉		にんじん, こねぎ	とうがん, 干し椎茸	出し昆布, 花かつお, 酒, 塩, こしょう, うす くちしょうゆ, 本みり ん	21.1 g
	スパイシー ポテトビーゼンズ		大豆		でん粉, じゃがいも	米ぬか油			塩, 黒こしょう, カ レー粉, チリパウダー	16.9 g
	冷凍みかん							冷凍みかん		2.1 g
16 木	ペネアラビアータ	○	ショルダーベーコ ン	粉チーズ (パル メザン)	ペンネ	オリーブ油	たかのつめ, ホー ルトマト (缶)	にんにく, 玉葱	塩, 黒こしょう, タバスコ	627 kcal
	キャベツとコーンと ツナのサラダ		ツナ		砂糖		にんじん	キャベツ, ホールコー ン, 玉葱	本みりん, 塩, こしょ う, からし	25.6 g
	パンナコッタ 〜いちごソース			牛乳, 生クリーム (乳), イナア ガー	砂糖			いちご	バニラエッセンス	26.4 g
										2.1 g
17 金	夏野菜カレーライス	○	豚肉	粉チーズ (パル メザン)	米, 大麦, 薄力粉, じゃがいも	米油, バター	にんじん, ホール トマト (缶)	玉葱, にんにく, しょうが, なす, ズッキーニ	ターメリック, 赤ワイン, チャ ップス, 豚骨, ロリエ, カレー粉, 塩, こしょう, グローブ, ナツ メダ, ガラムマサラ, クミン, しょうゆ, ウスターソース	686 kcal
	コロコロピクルス				砂糖			きゅうり, だいこん	塩, 米酢, 昆布茶, ロリエ	19.2 g
	すいかパンチ				砂糖			パイン缶, 黄桃缶, すいか	サイダー	19.0 g
										1.9 g

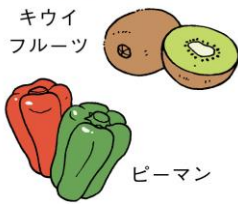
献立・食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

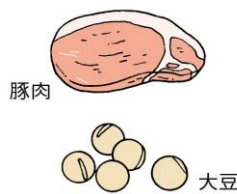
たんぱく質



ビタミンC



ビタミンB1



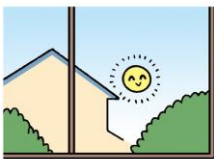
©少年写真新聞社2026

9月は2日(水)から給食が始まります。
白衣(当番児童)、給食セット(ランチヨ
ンマット、タオル)を忘れず持たせてください。



朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026