

7月 献立表

家庭数

令和8年度

目黒区立駒場小学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1水	ご飯			精白米、はいが精米		608 kcal			
	麻婆ナス豆腐	○	豚ひき肉、大豆、豆腐 赤みそ、八丁みそ	砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 玉葱、長ねぎ、なす	23.3 g	
	春雨サラダ			緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	20.6 g	
							2.2 g		
2木	マヒマヒサンド	○	しいら	丸パン、薄力粉、 生パン粉、パン粉	米ぬか油		キャベツ	646 kcal	
	レンズ豆入り 野菜スープ	○	鶏肉むね、レンズまめ	じゃがいも	オリーブ油	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、 セロリ、キャベツ	28.8 g	
	パインジュレ		カラギーナン	砂糖			パイン缶	20.9 g	
			世界の料理：アメリカ（ハワイ）					2.3 g	
3金	焼きトウモロコシごはん			精白米、はいが精米			とうもろこし	593 kcal	
	肉じゃがのカレー煮	○	豚ばら肉、豚肉、 さつま揚げ	じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	米ぬか油	にんじん、 さやいんげん	玉葱	21.6 g	
	大豆とじゃこのサラダ		大豆	ちりめんじゃこ	砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、長ねぎ	17.8 g
								2.5 g	
6月	ご飯			精白米、はいが精米				581 kcal	
	千珍ジャオロースー	○	凍り豆腐、豚もも肉	砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	ピーマン、赤ピーマン	にんにく、しょうが、 たけのこ	25.3 g	
	切干大根の中華風サラダ			砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	切干大根、きゅうり、 もやし、しょうが	16.4 g	
	果物(オレンジ)						パレンシアオレンジ	1.9 g	
7火	七夕ちらし寿司	○	かに風味かまぼこ、 たまご、えび、 凍り豆腐、油揚げ	精白米、砂糖	米ぬか油	にんじん	えだまめ	629 kcal	
	すましそうめん		蒸しかまぼこ	そうめん		にんじん、糸みつば	えのきたけ、しょうが	23.9 g	
	流れ星ゼリー		カラギーナン	生クリーム、牛乳	砂糖		ナタデココ、みかん缶	23.7 g	
								2.3 g	
8水	アロスコンボジョ	○	鶏肉もも	精白米、はいが精米	米ぬか油	にんじん、赤ピーマン	にんにく、玉葱、 黄ピーマン	594 kcal	
	セビーチェ		たこ、えび	砂糖	オリーブ油		キャベツ、赤たまねぎ、 レモン汁	22.1 g	
	エンパナーダ テルビエント		クリームチーズ	ぎょうざの皮、 グラニュー糖	米ぬか油			24.3 g	
			世界の料理：エクアドル					2.0 g	
9木	ゆかりご飯			精白米、はいが精米	白ごま			644 kcal	
	具だくさんみそ汁	○	絹ごし豆腐、赤みそ、白 みそ	カットわかめ			だいこん、玉葱、 しめじ	27.6 g	
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも、あおのり	薄力粉	米ぬか油		21.4 g	
	じゃがいもとツナの 和風サラダ		まぐろ缶詰		じゃがいも	白すりごま	にんじん	きゅうり、玉葱	2.3 g
10金	沖縄そば	○	豚ばら肉、豚肉、 さつま揚げ		沖縄そば、三温糖		こねぎ	しょうが	581 kcal
	もずくのサラダ		凍り豆腐	沖縄もずく	砂糖	ごま油、米ぬか油	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	23.9 g
	ちんすこう				砂糖、薄力粉	ラード			27.4 g
			沖縄県郷土料理					2.5 g	

栄養価は中学年（3、4年）対象です。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

★夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

7月 献立表

家庭数

令和8年度



目黒区立駒場小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
13月	豚肉と野菜の スタミナ丼	○	豚肩ロース肉	精白米, はいが精米, でん粉	米ぬか油	にんじん, にら	593 kcal		
	春雨スープ		鶏肉もも	緑豆春雨	ごま油	にんじん, こまつな	23.3 g		
							19.8 g		
							1.8 g		
14火	ご飯	○		精白米, はいが精米			611 kcal		
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			えのきたけ, 長ねぎ	26.8 g	
	魚の竜田揚げ		さわら		でん粉	米ぬか油		しょうが	21.5 g
	のり入り和風サラダ			焼きのり	砂糖	ごま油	にんじん, こまつな	もやし, にんにく	2.1 g
15水	あしたば ウインナーパン	○	ウインナー	薄力粉, 強力粉, 砂糖	オリーブ油		648 kcal		
	鶏肉のポトフ		鶏肉もも		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, かぶ葉	にんにく, 玉葱, キャベツ, かぶ	21.6 g
	フルーツポンチ				砂糖			みかん缶, 黄桃缶, パイナップル, レモン汁	28.0 g
									2.1 g
16木	夏野菜キーマカレー	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆	精白米, はいが精米, 薄力粉	米ぬか油, バター	にんじん, ピーマン ホールトマト	コンカ, ショウガ, 玉葱, セロリ, スズキーニ	720 kcal	
	ポテトの イタリアンサラダ				じゃがいも, 砂糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり, 玉葱, レモン汁	25.0 g
	果物(すいか)							すいか	26.1 g
	夏季休業前給食終了								2.0 g

(12回)

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のど越しよく食べやすいそうめんは、びっぴりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

長期休業明けは、
9月2日(水)から給食が始まります。
白衣、ランチマット、ハンカチ、マスク(当番用)を
忘れないようにしましょう!