

7月の予定献立表

令和8年度目黒区立原町小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ウインナーサンド	○	白いんげん豆ポターージュ 果物(すいか)	ウインナー、いんげんまめ、豆乳、生クリーム、牛乳	コッパン、なたね油、バター、じゃがいも	キャベツ、玉葱、パセリ、すいか	661 kcal 26.8 g 2.9 g 29.9 g
2 木	いわしの蒲焼丼	○	かき玉汁 野菜の昆布和え	いわし、木綿豆腐、たまご、塩昆布、牛乳	精白米、押麦、でん粉、なたね油、砂糖、白ごま	しょうが、にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	576 kcal 23.6 g 2.4 g 20.3 g
3 金	ご飯	○	すまし汁 千草焼き 大豆と昆布の煮物	木綿豆腐、生わかめ、鶏ひき肉、たまご、刻み昆布、油揚げ、大豆、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖	にんじん、こまつな、玉葱、ほうれんそう、さやいんげん	582 kcal 27.6 g 2.4 g 21.0 g
6 月	ご飯	○	あじのつくだ煮 みそ汁 骨太かき揚げ 野菜炒め	むろあじほぐし身、白みそ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、大豆ちりめんじゃこ、たまご、牛乳	精白米、押麦、砂糖、薄力粉、なたね油	しょうが、こねぎ、玉葱、にんじん、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、ピーマン	550 kcal 25.9 g 2.6 g 14.4 g
7 火	うなぎのまぜ寿司	○	すましそうめん サイダーゼリー	うなぎ、刻みのり、鶏肉、寒天、牛乳	精白米、押麦、砂糖、白ごま、そうめん、焼きふ	にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、とうがん、こまつな、しょうが、オクラ、みかん缶、ナタデココ	551 kcal 17.4 g 3.0 g 11.2 g
8 水	ブルコギ丼	○	わかめスープ 蒸しとうもろこし	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、白ごま、ごま油	玉葱、もやし、にんじん、にら、りんご、しょうが、にんにく、長ねぎ、とうもろこし	577 kcal 24.0 g 2.6 g 17.5 g
9 木	ツナカレーピラフ	○	ジュリエンスープ じゃがいもバター	かつお缶詰味付けフレーク、大豆、ベーコン、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、バター	にんじん、ホールコーン、玉葱、ピーマン、キャベツ	561 kcal 19.4 g 2.4 g 19.0 g
10 金	夏野菜スパゲティビーンズミートソース	○	パンプキンポターージュ 果物(メロン)	豚ひき肉、大豆、粉チーズ、豆乳、生クリーム、牛乳	オリーブ油、スパゲティ、なたね油、バター、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、なす、ホールトマト缶、トマト、ピーマン、かぼちゃ、パセリ、メロン	669 kcal 26.1 g 2.7 g 26.6 g
13 月	豚丼	○	いも団子汁 切干し大根とめかぶの和え物	豚肉、鶏肉、めかぶわかめ、牛乳	精白米、押麦、砂糖、なたね油、でん粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、切干しだいこん、きゅうり	622 kcal 23.0 g 2.5 g 18.7 g
14 火	ジャージャー麺	○	のり塩大豆 粉ふき芋	豚ひき肉、八丁みそ、たまご、大豆、あおのり、牛乳	なたね油、蒸し中華麺、砂糖、ごま油、でん粉、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ゆでたけのこ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、もやし	619 kcal 27.4 g 2.5 g 25.4 g
15 水	ガーリックライス	○	バリバリチキン コールスローサラダ 果物(すいか)	鶏肉、牛乳	精白米、押麦、バター、なたね油、上新粉、コーンフレーク、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、すいか	694 kcal 22.8 g 2.1 g 28.0 g
16 木	ご飯	○	きのこと卵のすまし汁 さばの香味焼き ごまあえ じゃが芋の甘煮	木綿豆腐、たまご、さば、牛乳	精白米、押麦、でん粉、白ごま、砂糖、じゃがいも	にんじん、生しいたけ、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、もやし	638 kcal 27.6 g 2.5 g 26.2 g
17 金	バターチキンカレー	○	きゅうりとコーンのサラダ 果物(メロン)	レンズまめ、鶏肉、プレーンヨーグルト、粉チーズ、生クリーム、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、はちみつ、米粉、バター、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、トマト、ホールトマト缶、セロリー、にんじん、西洋かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン、メロン	685 kcal 24.7 g 1.9 g 23.9 g

★今月の月平均栄養価(中学年) エネルギー614Kcal, たんぱく質24.3g

★今月の予定給食回数13回

★都合により食材、献立を変更することがあります。