

7月 給食献立表

令和8年度

目黒区立上目黒小学校

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	1人きー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ジャージャー ^{めん} 麺	○	豚ひき肉,大豆,八丁みそ	米ぬか油,蒸し中華麺,三温糖,てん粉	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら,きゅうり,もやし	鶏がら,テンメンジャン,しょうゆ,トウバンジャン,一味唐辛子	584 kcal
	じゃがバター		じゃがいも,バター			塩	23.9 g
							20.0 g
							2.1 g
2 木	鮭 ^{さけ} ピラフ	○	アトランティックサーモン	精白米,精麦,バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮	塩,白ワイン,しょうゆ,こしょう	655 kcal
	スペインオムレツ		プレス火腿,プロセスチーズ,たまご,牛乳	米ぬか油,じゃがいも	玉葱,ピーマン	塩,こしょう	28.7 g
	もやしのサラダ		米ぬか油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢	25.8 g	
							2.4 g
3 金	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			580 kcal
	ししゃものいそべ ^あ 揚げ		ししゃも,あおのり	薄力粉,大豆油		塩	22.7 g
	おひたし			三温糖	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	19.4 g
	みそ ^{しる} 汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも		かつお厚削り節	2.0 g
4 土	バターチキンカレー	○	鶏肉,プレーンヨーグルト,レンズまめ,粉チーズ,生クリーム	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,米粉,はちみつ,無塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,西洋かぼちゃ,りんご,ホールトマト缶	塩,カレー粉,鶏がら,トマトピューレ,赤ワイン,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,コリアンダー	631 kcal
	グリーンサラダ			オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ほうれんそう,玉葱,にんにく	酢,塩,こしょう,しょうゆ,粉からし	22.1 g
							20.4 g
							1.8 g
6日(月) 振替休業日							
7 火	枝豆 ^{えだまめ} チャーハン	○	たまご,豚ひき肉,大豆	精白米,精麦,米ぬか油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,えだまめ	塩,こしょう,しょうゆ,酒	599 kcal
	天 ^{あま} の川 ^{かわ} スープ		絹ごし豆腐	焼きふ,そうめん・ひやむぎ	オクラ	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	22.2 g
	星空 ^{ほしぞら} ゼリー		粉寒天,カラギーナン	砂糖	ナタデココ,ぶどうジュース,りんごジュース		17.7 g
	★七夕献立						2.3 g
8 水	ミルクパン	○		ミルクパン			608 kcal
	ムサカ		ひよこまめ,豚ひき肉,牛乳	米ぬか油,オリーブ油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶,なす	トマトケチャップ,トマトソース,ウスターソース,塩,こしょう	23.3 g
	ホリアティキ ^{ホリアティキ} サラダ		プロセスチーズ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,ピーマン,トマト,キャベツ,レモン汁	酢,塩,こしょう	26.6 g
	★ギリシャ料理						2.8 g
9 木	きびごはん	○		精白米,きび		酒	572 kcal
	鮭 ^{さけ} のみそ ^{みそ} 焼き		アトランティックサーモン,白みそ	三温糖,米ぬか油	しょうが	酒	26.2 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	21.0 g
	すまし ^{しる} 汁		生揚げ,カットわかめ		だいこん	かつお厚削り節,しょうゆ,塩	2.0 g
10 金	たこめし	○	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,にんじん,ごぼう	しょうゆ,酒,かつお厚削り節,本みりん,塩	584 kcal
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		24.4 g
	具 ^ぐ 沢 ^{たく} 山 ^{さん} 汁 ^{しる}		油揚げ,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	サツマイモ,こんにゃく	えのきたけ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	15.1 g
	★3年生とうもろこし皮おき						1.8 g

13月	セサミトースト		食パン,無塩バター,三温糖,ねりごま,すりごま			627 kcal	
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	鶏がら,トマトケチャップ,塩,こしょう,タイム,グローブ	25.4 g
	和風サラダ		カットわかめ	三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,キャベツ,にんにく	酢,しょうゆ	28.9 g
							3.1 g
14火	麦ごはん		精白米,精麦			578 kcal	
	鯖の香味焼き	○	ノルウエーさば	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,こねぎ	しょうゆ,酒	22.0 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ,本みりん	20.7 g
	みそ汁		カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	切干しだいこん,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
15水	肉みそ丼	○	豚ひき肉,大豆,八丁みそ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん	塩,しょうゆ,かつお厚削り節	612 kcal
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,こしょう,酒	26.6 g
	冷凍みかん				みかん		21.4 g
							2.1 g
16木	とうきびめし			精白米	とうもろこし	酒,塩,しょうゆ	573 kcal
	めひかりのから揚げ	○	めひかり	でん粉,薄力粉,大豆油	しょうが	しょうゆ,酒	25.7 g
	華風和え			ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	16.5 g
	ざぶ汁 ★宮崎県の郷土料理		蒸しかまぼこ,さつま揚げ,生揚げ	米ぬか油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,西洋かぼちゃ,長ねぎ	煮干し,出し昆布,塩,しょうゆ	2.6 g
17金	ガーリックライスホワイトソースがけ		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	バター,精白米,精麦,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,パセリ	塩,鶏がら,白ワイン,こしょう	619 kcal
	茹で野菜サラダ			三温糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,玉葱	酢,塩,こしょう,粉からし	17.4 g
	すいか				すいか		16.7 g
	ジョア ★夏季休業前給食終了日		ヨーグルトドリンクタイプ				1.9 g
						602 kcal	
					月平均	23.9 g	
						20.8 g	
						2.2 g	

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

7月の献立から

7日「天の川スープ」

天の川をイメージして、そうめんが入っています。

七夕にそうめんを食べる習慣は、中国から伝わった「索餅(さくべい)」という食べ物をもとになっているといわれています。索餅は、小麦粉を縄のように練ってのばしたもので、七夕の日に食べると病気がかからないといわれていたことから、そうめんを食べるようになったとされています。

「星空ゼリー」

夜空をイメージして、星形のナタデココをのせて提供します。

8日「ムサカ」

ギリシャ料理です。

なすやトマト、じゃがいもなどの野菜とミートソース、ホワイトソースを重ねて、オーブンで焼き上げます。

「ホリアティキサラダ」

ギリシャの伝統的な田舎風サラダで、チーズが入っているのが特徴です。

17日「とうきびめし」

宮崎県の郷土料理です。とうきびとはとうもろこしのことです。ごはんに炊き込んで味わいます。

「めひかりの唐揚げ」

めひかりは宮崎県の延岡市の沖合でとれる小さな小魚です。骨ごと食べられるよう唐揚げにします。

「ざぶ汁」

根菜類などを食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前が付いたそうです。煮干しと昆布のだしを使い、根菜の他かまぼこやさつま揚げなどの練り物を入れています。