



令和8年度 7月 献立表

目黒区立東山小学校

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
1水	ハヤシライス	○	牛肉	精白米、胚芽精米、油、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム	こしょう、赤ワイン、ロリエ、鶏がら、塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、パプリカ(粉)	600 kcal
	小松菜ともやしのサラダ		ベーコン	油、砂糖	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	19.2 g
2木	鮭茶漬け		わかめご飯の素、塩ざけ、鶏肉、刻みのり	精白米、胚芽精米	こまつな	ゆかり粉、出し昆布、かつお節、本みりん、うすくちしょうゆ、塩、あらび	565 kcal
	じゃがいものそばろ煮	○	鶏ひき肉	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、さやいんげん	酒、かつお節、しょうゆ、塩	25.3 g
	ぶどう寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	赤ワイン	
3金	コンナムルパブ <small>韓国の料理</small>		豚ひき肉	精白米、油、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、大豆もやし	塩、酒、しょうゆ、チンメンジャン、本みりん、味噌、唐辛子	554 kcal
	トックスープ	○	鶏肉、絹ごし豆腐	トック、ごま油	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	鶏がら、酒、塩、しょうゆ	18.7 g
	果物 (パイナップル)				パイナップル		
6月	ツナトースト		まぐろ缶詰、シュレッドチーズ	食パン、マヨネーズ	玉葱、パセリ	こしょう	576 kcal
	トマトシチュー		ベーコン、豚肉、粉チーズ、レンズまめ	油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ホールトマト、ブロッコリー	白ワイン、鶏がら、豚骨、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	24.2 g
	くだもの (すいか)				すいか		
	オレンジジュース				オレンジジュース		
7火	枝豆チャーハン <small>七夕献立</small>		たまご、豚肉	精白米、油	にんじん、たけのこ、長ねぎ、えだまめ	塩、酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう	584 kcal
	すましそうめん	○	鶏肉、かまぼこ	そうめん・ひやむぎ(乾)	だいこん、しょうが、こまつな	水、出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	25.2 g
	黒糖寒天		粉寒天、きな粉	黒砂糖、三温糖、グラニュー糖		水、塩	
8水	五目ラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ほうれんそう	鶏がら、豚骨、紹興酒、塩、しょうゆ、こしょう	561 kcal
	ポテトと豆のカレー揚げ		大豆	でん粉、じゃがいも、油		塩、こしょう、パプリカ(粉)、ガーリックパウダー、カレー粉	25.5 g
9木	玄米入りごはん			精白米、発芽玄米			634 kcal
	豚汁	○	豚肉、木綿豆腐、減塩みそ(白)(赤)	油、じゃがいも、板こんにゃく(白)	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、かつお節、出し昆布	26.7 g
	さばのねぎだれ焼き		ノルウェーさば、粉チーズ	三温糖、油、白ごま	長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒	
	即席漬け				きゅうり、キャベツ、にんじん、大根(たくあん干し大根漬)	うすくちしょうゆ、米酢、塩	
10金	ごはん <small>友好都市(気仙沼市)の献立</small>			精白米、胚芽精米			568 kcal
	めかぶ汁	○	絹ごし豆腐、めかぶわかめ		にんじん、長ねぎ	水、かつお節、塩、本みりん、しょうゆ	26.0 g
	かつおの甘辛煮		かつお(角切り)	でん粉、油、三温糖	しょうが	酒、しょうゆ、本みりん	
	ごま和え			砂糖、白ごま(ねり)、白ごま(すり)	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	
13月	冷やしこぎつねうどん	○	油揚げ	冷凍細うどん、三温糖	もやし、こまつな、にんじん	かつお節、出し昆布、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、塩、酒	614 kcal
	ツナ餃子		まぐろ缶詰、大豆、プロセスチーズ	マヨネーズ、ぎょうざの皮、油	玉葱、パセリ、大葉	塩、こしょう	24.4 g
14火	夏野菜チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米、胚芽精米、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、さやいんげん	チャッパネ、鶏がら、塩、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、ダローブ、サツメグ、ガラムマサラ、クミン	677 kcal
	ピクルス			砂糖、オリーブ油	にんじん、きゅうり、だいこん、にんにく	塩、酢、ロリエ	18.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイナップル、黄桃缶、ブルーベリー、レモン(汁)		
15水	ごはん			精白米、胚芽精米			593 kcal
	チンジャオロースー	○	凍り豆腐、豚肉	米ぬか油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン	しょうゆ、酒、紹興酒、塩、本みりん	26.5 g
	にら玉スープ		木綿豆腐、たまご	でん粉、ごま油	にんじん、長ねぎ、にら	鶏がら、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	
	くだもの (冷凍みかん)				冷凍みかん		
16木	パンパン			パンパン			602 kcal
	マカロニのクリーム煮	○	ベーコン、鶏肉、牛乳、粉チーズ	油、マカロニ、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	22.6 g
	ごまドレッシングサラダ			白ごま(ねり)、白ごま(すり)、三温糖、オリーブ油、ごま油	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	米酢、しょうゆ、塩	
17金	うなぎちらし	○	うなぎ(かば焼き)、刻みのり	精白米、砂糖	にんじん、かんぴょう、たけのこ、さやえんどう	出し昆布、米酢、塩、うすくちしょうゆ、酒、本みりん	563 kcal
	とうがん汁		鶏肉、絹ごし豆腐		とうがんに、にんじん、こまつな、しょうが	かつお節、酒、塩、しょうゆ	23.8 g
	ゆでとうもろこし <small>土用の丑の日献立</small>				とうもろこし	塩	

☆7月の給食回数13回(中学年平均) エネルギー 592kcal たんぱく質 23.5g
 ☆献立は食材の都合により変更になる場合があります。

7月の給食より

7日 七夕の行事食はそうめんです。天の川に見立てたすましそうめんには、星形のかまぼこがうかびます。

10日 目黒区の友好都市の「宮城県気仙沼市」の特産品であるかつおとめかぶを使った給食を作ります。

17日 土用の丑の日は7月26日です。丑の日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテをしなないと言われています。うなぎに含まれるビタミンに疲労回復効果があります。うなぎを食べて夏休みを元気に過ごしましょう。

