



令和8年度 7月 給食献立表



はんげしょう 江東区立豊洲西小学校

日		主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだ(ち・にく・ほね)を つくるもとになる	きのなかま エネルギー(ねつやちから) のもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		くろざとう コッペパン	○	スパニッシュオムレツ かぼちゃいり クリームシチュー	ぎゅうにゅう・ロースハム・たまご とうにゅう・とり・にく・なま クリーム	くろざとうコッペパン・あぶら じゃがいも・バター・こむぎこ	たまねぎ・こまつな・にんじん しめじ・とうもろこし・かぼちゃ	598 kcal 24.9 g 27.6 g 2.2 g
2 木	はんげしょう 	とりたこめし	○	さばのしおやき むしどりときゅうりの ごまだれかけ あさりのみそしる	ぎゅうにゅう・とり・にく・まだこ さばのぶなかぼし・あぶらあげ あさり	こめ・あぶら・ごま・さとう じゃがいも	にんじん・えだめ・きゅうり・ もやし・しょうが・にんにく・ねぎ だいこん・えのきたけ・こまつな	647 kcal 29.9 g 27.0 g 2.7 g
3 金		えびととうふの うまにどん (うずらたまごいり)	○	やきにくサラダ メロン	ぎゅうにゅう・とり・にく・とうふ うずらたまご・えび・ぶたにく わかめ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう ごま	しょうが・にんにく・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ・ はくさいチンゲンツアイ・キャベツ きゅうりメロン	653 kcal 30.0 g 22.7 g 1.8 g
6 月		きなこあげパン	○	ペンネボロネーゼ じゃがいもいり ゆでやさい	ぎゅうにゅう・きなこ・ベーコン ぶたにく・だいず・チーズ	ミルクパン・あぶら・さとう マカロニ・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト・パ セリキャベツ・きゅうり・とうも ろこし	649 kcal 27.1 g 26.6 g 2.9 g
7 火		たなばた ちらしずし	○	ししゃものいそべあげ コーンいり とさじょうゆあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たまご のり・ししゃも・あおの り・とうふ かつおぶし・とり・にく・なると	こめ・さとう・あぶら・こむぎこ じゃがいも・そうめん	にんじん・かんぴょう・オクラ・ ほししいたけ・はくさい・こまつ な・とうもろこし・ねぎ	612 kcal 25.1 g 18.1 g 2.4 g
8 水		とうもろこし ごはん	○	いかのコチュジャンやき キュウリのピリからあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら・でんぷん ごま・じゃがいも・しらたき	とうもろこし・しょうが・にんにく ねぎ・きゅうり・こまつな・ にんじんたまねぎ	590 kcal 25.0 g 17.3 g 2.2 g
9 木		ぶたキムチ どうふどん	○	こまつなと わかめのナムル カルピスみかんゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ わかめ・かんてん・カルピス	こめ・あぶら・さとう・でんぷん ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・たま ねぎにんじん・ほししいたけ・はく さい はくさいキムチづけ・ にら・もやし こまつな・みかん	620 kcal 23.1 g 19.2 g 2.2 g
10 金		わかめごはん	○	さけのしおやき じゃがいものキンピラいため とうがンのみそしる こくさんオレンジ	ぎゅうにゅう・わかめ・さけ ぶたにく・あぶらあげ・だいず	こめ・あぶら・こんにやく・さとう ・じゃがいも・ごま	にんじん・ごぼう・とうがん・ねぎ えのきたけ・こまつな・オレ ンジ	610 kcal 27.2 g 18.4 g 2.1 g
13 月		チキンライス	○	ツナマヨポテトサラダ ももいりヨーグルト	ぎゅうにゅう・とり・にく・ツナ ヨーグルト	こめ・マーガリン・あぶら・さとう じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・きゅうり・もも	615 kcal 22.1 g 22.3 g 2.2 g
14 火		ひやしちゅうか	○	のりしおポテトビーンズ こだますいか	ぎゅうにゅう・ロースハム・たまご だいず・あおのり	ちゅうかめん・あぶら・さとう じゃがいも・でんぷん	もやし・きゅうり・こだますいか	622 kcal 23.2 g 26.7 g 2.8 g
15 水		ごはん	○	レパニラいため はくさいの ごまおかかあえ バナナ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ かつおぶし	こめ・でんぷん・あぶら・さとう ごま	しょうが・にんにく・にんじん・ もやし・にら・はくさい・こまつ な・バナナ	605 kcal 22.4 g 15.4 g 1.6 g
16 木		なつやさいの チキンカレー ライス	○	こエビのカクテル サラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう・とり・にく・レンズ まめえび・とうにゅう	こめ・あぶら・マーガリン・こむ ぎこさとう・マヨネーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ なすかぼちゃ・ズッキーニ・トマ ト・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・レモン・みかん・もも・パイ ン	715 kcal 22.7 g 24.7 g 2.3 g

※夏休み明けは9月2日(火)から給食が始まります。

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。

おうちのかたへ

みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。
①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

7月の目標
給食目標「衛生に気をつけよう」
栄養目標「上手に水分をとろう」



夏バテ退治

食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！



緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g

350g

いちにちの
やさいの
もくひょう
350g

