



令和8年度 7月給食献立表



江東区立豊洲北小学校

日		主食	牛乳	おかず	あか のなかま からだをつくる もとになる	き のなかま エネルギーの もとになる	みどり のなかま からだのちょうしをととのえる もとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		ごはん おかかふりかけ	○	トマトにくじゃが だいずとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) かつおぶし ぶたにく さばけずり ぶし だいず あおのり チーズ	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ホールトマト さやいんげん た まねぎ キャベツ きゅうり	624 kcal 24.2 g 17.6 g 1.9 g
2 木	おはなし 給食 『スイミー』 より	 <u>スイミーのまぜごはん</u>	○	<u>ミサイルみたいなまぐろのあげに</u> <u>わかめのはやしのすましじる</u> メロン	ぎゅうにゅう(飲用) さけ かじきまぐろ さばけずりぶ し とうふ だしこんぶ わかめ かいそうミックス	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん みつば しょうが にんにく えだ まめ たまねぎ えのきたけ メロン	627 kcal 25.9 g 19.0 g 1.6 g
3 金		しおバナラトースト	○	こめこのコーンチャウダー いりたまごとハムのサラダ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) とりにく とうにゅう ハム たまご なまクリーム	しよくパン さとう じゃがいも こめこ パター あぶら	にんじん グリーンアスパラ セロリ たま ねぎ コーン キャベツ きゅうり	639 kcal 23.9 g 31.6 g 2.6 g
4 土	土曜日 給食	ごまじゃこチャーハン	○	バリバリワントンサラダ レタスのちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なると(卵無) とりにく とうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ワンタンの かわ でんぶん ラード あぶ ら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ね ぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ レタス	631 kcal 25.1 g 22.7 g 2.4 g
7 火	七タ(7/7) 献立	 あなごのちらしずし	○	きびなごのからあげ とうがんのそぼろに たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう(飲用) あなご たまご とりにく さばけ ずりぶし あぶらあげ とうふ だ しこんぶ のり きびなご	こめ さとう でんぶん そうめ ん ふ あぶら ごま	にんじん さやえんどう オクラ しいたけ しょうが とうがん えだまめ たまねぎ	603 kcal 25.8 g 20.0 g 2.0 g
8 水	納豆の日 (7/10)	 ごはん スタミナなっとう	○	さばのカレーしょうゆやき ゆでやさいごまかけ たまねぎとキャベツのみそしる れいとうりんご	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく なっとう さば さばけず りぶし あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごま	こねぎ こまつな にんじん しょうが にん にく はくさい もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご	650 kcal 31.0 g 22.8 g 2.8 g
9 木	3年生 とうもろこし 皮むき	 ひやしちゅうか	○	レバーとポテのかりんあげ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう(飲用) ハム えび たまご あおだいず ぶたレバー	ちゅうかめん さとう でんぷ ん じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん もやし きゅうり しょうが にん にく とうもろこし	621 kcal 28.5 g 21.3 g 2.9 g
10 金	セレクト 給食	ガーリックライス トマトソースかけ	○	こまツナチーズサラダ セレクトデザート A. おかし?な めだまやき/ B. おかし?な なまたまご	ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく レンズまめ だいず ツナ チーズ A カルピス	こめ むぎ じゃがいも さとう コーンスターチ あぶら パ ター	パセリ にんじん ホールトマト こまつな トマト にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ あんず B りんごジュース	668 kcal 23.8 g 20.0 g 2.2 g
13 月		ごはん	○	さけのねぎみそやき じゃがいものカレーきんぴら やさいのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう(飲用) さけ ぶたにく さばけずりぶし とりにく だしこんぶ	こめ さとう つきこんにやく じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん たけのこ えのきたけ みかん	623 kcal 28.3 g 16.6 g 2.3 g
14 火	4年生 枝豆もぎ	 わかめごはん	○	とうふとぶたにくのたまごとじ むしえだまめ パインアップル	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが しいたけ た まねぎ たけのこ えだまめ パインアップル	613 kcal 26.5 g 19.3 g 1.8 g
15 水	 ごはん	○	スコップごまツナコロッケ かぼちゃチップサラダ ごじる	ぎゅうにゅう(飲用) ツナ とうにゅう さばけずりぶし とうふ だいず	こめ じゃがいも パンこ さと う あぶら ごま ごまあぶら	にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	649 kcal 23.0 g 22.1 g 2.7 g	
16 木	 きなこあげパン	○	やきにくサラダ えびワンタンスープ こだますいか	ぎゅうにゅう(飲用) きなこ ぶたにく えび とりにく わかめ	ミルクパン さとう でんぶん ワンタンのかわ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう にんにく きゅ うり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさい しょうが ねぎ すいか	607 kcal 24.2 g 21.3 g 2.3 g	
17 金	 なつやさいの チキンカレーライス	○	コロコロポテのハニーサラダ カルピスカンてんポンチ	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく とうにゅう チーズ カル ピス	こめ むぎ こむぎこ じゃが いも はちみつ さとう タビオ カパール あぶら マーガリン (乳無)	にんじん かぼちゃ さやいんげん ピーマ ン たまねぎ しょうが にんにく セロリ り んごジャム なす キャベツ きゅうり み かん おうとう	704 kcal 21.4 g 20.6 g 1.9 g	

※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。



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

- <給食指導目標>
- 衛生に気を付けよう
- <食育目標>
- 上手に水分をとろう

