

# 令和8年度 7月予定献立

文京区立 本郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	四川風麻婆豆腐ライス	○	豚ひき肉、豚レバー、鳥がら、豆みそ、押し豆腐	米、調合油、上白糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にら	622 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖、ごま油	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	24.9 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	18.3 g
2木	たこめし	○	まだこ(ゆで)	精白米、もち米、白いりごま	糸みつば	613 kcal
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも、揚げ油、上白糖、でんぶん	にんじん、玉葱、グリーンピース(冷凍)	21.1 g
	水無月			くずでん粉、白玉粉、薄力粉、グラニュー糖、甘納豆(あずき)、サラダ油		17.3 g
3金	ガパオライス(目玉焼きのせ)	○	鶏肉(挽肉)、たまご	米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、バジル	636 kcal
	スパイシースープ(インドネシア)		鶏もも、むきえび、たら(角)	炒め油、ピーフン	にんにく、しょうが、玉葱、しめじ、もやし、レモン(果汁、生)、青梗菜	30.9 g
	冷凍パイナップル				パイナップル	18.9 g
6月	ピザトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	食パン、オリーブ油	にんにく、バジル	547 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		鳥がら、鶏成鶏肉胸(皮なし)、レンズまめ(乾)	調合油、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱	27.4 g
	コーンサラダ			サラダ油、上白糖	もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン	18.6 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			
7火	七夕ちらし寿司	○	油揚げ	米、上白糖、調合油、白いりごま	にんじん、干し椎茸、絹さや	638 kcal
	鶏の照り焼き		鶏もも 40g、鶏もも 50g、鶏もも 60g		しょうが	24.4 g
	そうめん汁		削り節(だし)、鶏肉(薄切り)	そうめん	にんじん、だいこん、えのきたけ	20.7 g
	星空ゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	
8水	ごはん	○		精白米		586 kcal
	たちうおのごまつけ焼き		たちうお	ごま油、白いりごま	しょうが	24.0 g
	わさびあえ				キャベツ、こまつな、えのきたけ、もやし	23.7 g
豚汁	削り節(だし)、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ	炒め油、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ			
9木	冷やし中華	○	鶏むね	中華めん、ごま油、調合油、上白糖	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが、レモン(果汁、生)	599 kcal
	じゃがいものチリソース		じゃがいも、揚げ油、調合油、上白糖、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱	23.6 g	
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ(国産)	20.6 g
10金	パエリア	○	鶏もも、あさりむきみ、ほたてがい(貝柱)	精白米、押麦、炒め油	にんにく、玉葱、トマト水煮(ダイス缶)、赤ピーマン、ピーマン	588 kcal
	ブロッコリーサラダ			調合油、上白糖	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーン	23.4 g
	チキンクリームスープ		鶏もも、調理用牛乳	炒め油、マカロニ、でんぶん	にんじん、マッシュルーム、玉葱、こまつな	21.0 g
13月	揚げパン(シナモン)	○		コッペパン、大豆油、上白糖、グラニュー糖		597 kcal
	ボルシチ		豚肩ロース、豆乳クリーム	炒め油、じゃがいも	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、ダイストマト	22.8 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬け)	サラダ油、上白糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱	25.5 g
14火	鶏飯	○	刻み海苔、鶏むね	精白米、調合油	にんじん、干し椎茸、しょうが(酢漬)、さやいんげん	613 kcal
	たまごスープ		こんぶ、たまご	でんぶん	しょうが、こねぎ	23.0 g
	フライドスイートポテト			さつまいも、大豆油		19.9 g
15水	スパゲッティアマトリチャーナ	○	鶏もも、ベーコン、粉チーズ	スパゲティー(ハーフ)、サラダ油、炒め油、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、トマト水煮(ダイス缶)	584 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、はちみつ、サラダ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、レモン(果汁、生)	20.5 g
	セレクト果物(メロン・すいか)				メロン、すいか	17.1 g
16木	根菜のドライカレー	○	牛ひき肉	精白米、押麦、炒め油、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、れんこん、ごぼう、トマト水煮(ダイス缶)、干	642 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.5 g
	カルピスゼリー		寒天、カルピス		みかん缶(果肉)	17.1 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー622kcal たんぱく質24.9g 脂質20.5g 食塩相当量2.0g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

※天候等の事情により、食材が変更されることがあります。

