



令和8年7月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：正しい姿勢で食べましょう

日	曜	献立	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ガバオ風ライス	○	鶏肉	米、ごま油、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	597 kcal	
		春雨サラダ			緑豆はるさめ、砂糖、ごま油	もやし、人参、きゅうり	25.0 g	
		豆腐と白菜の中華スープ		鶏肉、豆腐	ごま油	しょうが、人参、長ねぎ、白菜	18.6 g	
							2.5 g	
2	木	しらすわかめご飯	○	炊き込みわかめ、しらす干し(半乾練品)	米		630 kcal	
		冬瓜と生揚げのそぼろ煮		生揚げ、鶏肉	砂糖、米サラダ油、でんぷん	冬瓜、しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース	26.7 g	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし	19.3 g	
							2.6 g	
3	金	ツナのトマトソーススパゲッティ	○	まぐろ缶詰(油漬フルークイ)、鶏肉	スパゲッティ、米サラダ油、砂糖、米粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、パセリ	639 kcal	
		ハニードレッシングサラダ			じゃがいも、はちみつ、米サラダ油	ホールコーン、人参、キャベツ、きゅうり	23.5 g	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	22.5 g	
							2.3 g	
6	月	キンパ風混ぜご飯	○	豚肉、焼きのり	米、米サラダ油、砂糖、白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、大根(たくあん干し大根漬)、にんにく	570 kcal	
		チンゲン菜スープ		鶏肉、豆腐	ごま油	しょうが、人参、チンゲン菜	24.3 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	19.4 g	
							2.2 g	
7	火	ちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	かんぴょう、人参、グリーンピース	628 kcal	和食の日
		七タ汁		鶏肉、飾りかまぼこ	ビーフン	えのきたけ、人参、小松菜、長葱	21.9 g	
		ゼリーボンチ		粉寒天	砂糖	りんご(缶)、みかん(缶)、ぶどうジュース、りんごジュース、レモン	16.5 g	
							2.4 g	
8	水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		592 kcal	
		タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)		玉ねぎ、にんにく、しょうが	27.9 g	
		コーンサラダ			米サラダ油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	27.2 g	
		レンズ豆のスープ		鶏肉、レンズ豆(乾)		人参、玉ねぎ	2.6 g	
9	木	ごはん	○		米		587 kcal	
		あじの南蛮漬け		まあじ	でんぷん、米粉、米サラダ油、砂糖	長ねぎ	26.0 g	
		野菜の即席煮				人参、キャベツ、きゅうり、しょうが	21.1 g	
		かきたま汁		豆腐、たまご	でんぷん	人参、長ねぎ	2.6 g	
10	金	スパゲティラタトゥイユ	○	豚肉、ベーコン	スパゲッティ、米サラダ油、米粉、米サラダ油	セロリー、にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤・黄ピーマン、トマト、マッシュルーム(缶)	601 kcal	
		コールスロー			米サラダ油、砂糖	ホールコーン、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ	23.5 g	
		スウィートパンプキン		クリーム(乳脂肪)、乳児用液体ミルク	砂糖、有塩バター	かぼちゃ	18.8 g	
							2.4 g	
13	月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米、ごま油、でんぷん	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモン(果汁、生)	596 kcal	
		春雨スープ		鶏肉、豆腐	普通はるさめ、ごま油	えのきたけ、人参、長ねぎ、小松菜	23.7 g	
		小玉スイカ				小玉スイカ	19.3 g	
							2.8 g	
14	火	ごはん	○		米		609 kcal	
		ささみの揚げ物レモンソースかけ		鶏肉	でんぷん、米粉、米サラダ油、砂糖	レモン(果汁、生)	28.4 g	
		きゅうりのナムル			砂糖、ごま油	きゅうり	20.2 g	
		じゃがいもと小松菜のみそ汁		白みそ、赤みそ	じゃがいも	小松菜	2.3 g	
15	水	セルフ照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉	ミルクパン、砂糖、でんぷん	キャベツ	578 kcal	
		お豆のスープ		鶏肉、ひよこめ(乾)、レンズ豆(乾)	じゃがいも	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ	29.9 g	
							22.6 g	
							2.9 g	
16	木	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉	米、米サラダ油、じゃがいも、米サラダ油、米粉、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、りんご	687 kcal	お誕生日 給食 7月
		コーンサラダ			米サラダ油、砂糖	もやし、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	20.6 g	
		サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶)	21.9 g	
							2.3 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆お誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、

今月の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は0.9倍、高学年(5・6年生)は1.1倍になります。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り(鹿児島) 豚肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(茨城) 卵(青森) しらす干し(和歌山)
 あじ(千葉) 大豆(北海道) わかめ(徳島) かつお節(静岡) かんぴょう(栃木) ひよこ豆(アメリカ) レンズ豆(アメリカ)
 米(石川・宮城) 米粉(秋田) じゃがいも(長崎・鹿児島) ごま(ミャンマー) 冷凍みかん(愛媛・和歌山)
 小松菜(埼玉) 人参(千葉) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) とうもろこし(東京・千葉) 玉ねぎ(香川・兵庫・淡路島) 長ねぎ(茨城)
 もやし(栃木) にんにく(香川) しょうが(高知) えのき(長野) パセリ(千葉) ズッキーニ(長野・群馬) かぼちゃ(鹿児島・メキシコ)
 なす(茨城・栃木等) にら(茨城) チンゲン菜(静岡) 大根(青森) セロリ(千葉・静岡) ピーマン(茨城) ひじき(九州)
 赤・黄ピーマン(オランダ) トマト(愛知・静岡) 冬瓜(愛知) レモン(アメリカ) りんご缶(青森) みかん缶(愛媛)
 ホールコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) ホールトマト(国産) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)