



献立表



令和8年度

〈7月のめあて〉

暑さに負けない食事をしよう

文京区立駒本小学校

日	献立名		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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	2年生とうもろこしの皮むき					
	切干大根のチンジャオロース丼		豚肉	精白米、押麦、サラダ油、でんぷん、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、切干大根、ピーマン	633 kcal
	丸ごとわかめスープ		鶏肉、生わかめ、茎わかめ	ごま油	長ねぎ	26.3 g
	ゆでとうもろこし		めかぶわかめ、豆腐			21.4 g
2 木	揚げパン			★ミルクパン、大豆油、砂糖	とうもろこし	2.7 g
	トマトポトフ		豚肉、ウィンナー	サラダ油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、人参、レタス、ダイストマト	589 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ			砂糖、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、もやし	20.2 g
						26.9 g
3 金	ごぼうごはん			精白米、もち米、ごま油、砂糖	ごぼう	2.7 g
	にしんの塩焼き		★にしん			605 kcal
	ごまお浸し			砂糖、★白ごま	小松菜、もやし、キャベツ	24.8 g
	豆乳入りみそ汁		鶏肉、生揚げ、豆乳、白みそ	サラダ油、じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、人参、長ねぎ	21.2 g
6 月	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	2.6 g
	米粉コッペ			★米粉ミックス粉パン		636 kcal
	魚のマヨネーズ焼き		★よこしまさわら、★牛乳、★粉チーズ	マヨネーズ（卵無し）、★パン粉	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、パセリ	34.7 g
	ハニードレッシングサラダ			じゃがいも、はちみつ、サラダ油	ホールコーン、人参、キャベツ、きゅうり	290 g
7 火	ミネストローネ		ベーコン、豚肉、ひよこ豆、大豆	サラダ油、シェルマカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、ダイストマト	2.9 g
	七夕献立					
	あなご入りちらし寿司		油揚げ、ひじき、★あなご、刻みのり	精白米、砂糖	人参、れんこん、枝豆	653 kcal
	短冊野菜のごまあえ			砂糖、★白ごま	大根、人参、きゅうり	25.9 g
8 水	そうめん天の川汁		鶏肉、豆腐	そうめん	人参、オクラ	16.2 g
	七夕ゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.1 g
	シシジュシー		豚肉、刻み昆布	精白米、押麦、サラダ油	人参、しめじ	
	いかのあつま煮		★いか、★たまご	大豆油、砂糖、薄力粉		650 kcal
9 木	ゆで枝豆				枝豆	30.7 g
	みそ汁		カットわかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	19.9 g
	果物（雪中貯蔵甘夏）				雪中貯蔵甘夏	2.5 g
	和食の日					
10 金	ご飯			精白米		619 kcal
	さわらの西京焼き		★さわら、西京みそ	砂糖	生姜	28.9 g
	じゃこ入りきんぴら		★ちりめんじゃこ	砂糖、糸こんにゃく、サラダ油、★白ごま	人参、玉ねぎ、ごぼう	19.0 g
	冬瓜のすまし汁		豆腐、鶏肉	でんぷん	人参、冬瓜、えのきたけ	2.0 g
13 月	果物（国産バレンシアオレンジ）				国産バレンシアオレンジ	
	スパゲティラタトユユ		ベーコン、豚肉、★粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油	セロリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、なす	659 kcal
	フレンチサラダ				ズッキーニ、黄ピーマン、ダイストマト、マッシュルーム水煮	23.2 g
	ブルーベリーマフィン		★たまご、★牛乳	サラダ油、砂糖、薄力粉、★バター	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	26.9 g
14 火	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	精白米、ごま油、★白ごま、でんぷん	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモ果汁	2.5 g
	じゃこ入りサラダ		★しらす干し	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	680 kcal
	トック入りスープ		鶏肉	トック	大根、人参、チンゲン菜、えのきたけ、長ねぎ	27.4 g
	果物（河内晩柑）				河内晩柑	23.0 g
15 水	夏野菜カレー（米粉）		豚肉	精白米、サラダ油、米粉、砂糖		2.6 g
					にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、なす	621 kcal
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆、ベーコン	オリーブ油	ズッキーニ、かぼちゃ	25.2 g
	ヨーグルト		★カップヨーグルト	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	21.3 g
16 木	ソース焼きそば		豚肉、青のり	サラダ油、むし中華めん	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン	2.0 g
	海草サラダ		海草ミックス	ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり	603 kcal
	華風コーンスープ		豆腐、★たまご	でんぷん	クリームコーン、ホールコーン、長ねぎ	26.7 g
	果物（小玉すいか）				小玉すいか	17.8 g
16 木	メキシカンピラフ		ウィンナー、ひよこ豆	精白米、サラダ油	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、ピーマン	3.1 g
					グリーンピース、ホールコーン	622 kcal
	洋風五目スープ		鶏肉	じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、人参、パセリ	18.9 g
	野菜チップス			さつまいも、大豆油、じゃがいも	れんこん	23.0 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【7月1日(水)2年生とうもろこしの皮むき】

旬のとうもろこしの皮をむきながら、その様子を観察します。

今年度は東京都清瀬市のとうもろこしを使用します。品種は黄色いものか、バイカラーといい、黄色か白のミックスが納品される予定です。とうもろこしは収穫後から鮮度が落ち始め、24時間経つと栄養価や甘味が半減するといわれているため、産地が近い都産のものは、甘くておいしいです！

【7月7日(火)】七夕献立・給食試食会

【7月9日(木)】和食の日



今月の平均エネルギー：631Kcal

たんぱく質：24.1g

エネルギー目標値：611～650Kcal

たんぱく質：21.1～32.5g

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