

7月献立予定表

2026年 7月

文京区立大塚小学校

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
1 水	ナン	ジ ョ ア	ジョア	ナン		662 kcal
	ターメリックライス			有塩バター、精白米	玉ねぎ	24.1 g
	ドライカレー		豚肉	調合油、有塩バター	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ にんじん、トマトジュース	
	フレンチサラダ			調合油、砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン ブロッコリー、玉ねぎ	
2 木	ご飯・はんぺん汁 ふれあい給食	○	鶏肉・はんぺん	精白米	長ねぎ、ショウガ、トウモロコシ、大根	662 kcal
	塩こうじハンバーグ		鶏肉、豚肉	調合油、パン粉	玉ねぎ	31.3 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬フレーク)	調合油、砂糖	ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ	
	ミルクティゼリー		てんぐさ、牛乳	砂糖	紅茶(浸出液)	
3 金	トマトソースうどん	○	豚肉、パルメザンチーズ	冷凍うどん、調合油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	576 kcal
	押し麦入り水菜のスープ		鶏肉	じゃがいも、押麦	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ だいこん、みずな	25.2 g
						
6 月	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ、ほしのり	精白米、白ごま		539 kcal
	さけのみそマヨネーズ焼き		鮭、赤みそ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、パセリ 	26.2 g
	からし和え			砂糖	こまつな、にんじん、もやし	
	みそ汁★和食の日		カットわかめ、赤みそ	じゃがいも	だいこん	
7 火	洋風ちらし寿司★セタ	○	鶏肉、ハム、焼きのり	精白米、砂糖、こんにゃく 白ごま	にんじん、きゅうりピクルス(酢・型) 赤ピーマン、黄ピーマン	700 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖	しょうが	31.2 g
	星はんぺん入りセタ汁		鶏肉、はんぺん	でんぶん、そうめん	だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	西洋なし(缶詰)、黄桃(缶)、白桃缶、りんご(缶)	
8 水	ガパオライス	○	豚肉、鶏肉	精白米、調合油、砂糖、でんぶん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、パプリカ、ぶなしめじ ホールトマト、バジル	708 kcal
	目玉焼き		たまご	調合油		34.1 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	
	スイカ				すいか	
9 木	ご飯	○		精白米		705 kcal
	かぼちゃコロツケ		豚肉、牛乳	調合油、じゃがいも マッシュポテト薄力粉、パン粉	玉ねぎ、西洋かぼちゃ	21.4 g
	焼きビーフン		豚肉	調合油、ビーフン	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな	
	中華ニラじゃがスープ		ベーコン	じゃがいも、でんぶん、ごま油	にら、玉ねぎ、にんじん	
10 金	マイルドタンタンメン	○	豚肉、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、調合油 白ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ キャベツ、トウモロコシ、ホールコーン	761 kcal
	ミニシナモンドーナツ			ミルクパン、調合油、砂糖		25.8 g
						

13月	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, ホールトマト	594 kcal
	春雨のレモンサラダ			はるさめ(乾), ごま油, 調合油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, レモン	18.3 g
	★誕生日給食(7月と8月の誕生日)					
14火	チョコチップパン	○		チョコチップパン		654 kcal
	とりのトマト煮込み		鶏肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールトマト	22.8 g
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうりピクルス	
15水	ししじゅうしい	○	豚肉, 刻み昆布	精白米, 調合油	にんじん	607 kcal
	白身魚の変わりソース		メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	23.3 g
	わかめスープ		豆腐, わかめ	でんぶん	長ねぎ	
	冷凍みかん★ウミサチ献立				冷凍みかん	
16木	きびご飯	○		精白米, きび		711 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 万能ねぎ	31.9 g
	マスタードサラダ			調合油	レタス, にんじん, きゅうり, もやし	
	さつま汁		鶏肉, 赤みそ, 白みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
	サイダー寒天		寒天	砂糖	黄桃(缶)	



ふれあい給食7/2(木)

日頃 お世話になっている地域の方々を大塚小学校にご招待し、2年生の教室で、こども達と会食をしていただきます。歓迎のイベントもあります。





令和8年 6月30日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

7月の給食には夏の元気をサポートする献立がたくさん入っています。1日の「ドライカレー」はスパイシーで、食欲のない時でも食べられる味付けと香りにしています。また、8日の「ガパオライス」は暑い国タイの郷土料理で、バジルというハーブが体調を整えます。16日最終日の「サイダー寒天」は、サイダーにフルーツを浮かべて固めた子供たちに人気のデザートです。見た目の涼しさを楽しんで下さい。夏休みは生活リズムに気を付けて、睡眠時間も十分取るようにしましょう。



夏ばて注意！



食欲アップに香味野菜や
 スパイス、酸味を活用しよう！



おかずをしっかり食べよう！



早起き・早寝で生活リズムを
 整えよう！

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
 こまめに



水か麦茶で



朝ごはんを食べて
 しっかり補給