

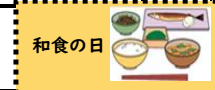
令和8年度



7月分 給食献立表

文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	ジャージャーめん ビーンズポテト くだもの	○	595	26.3
2	木	♪サッカーワールドカップ2026応援給食♪ ジャンバラヤ コーンチャウダー コールスローサラダ	○	591	19.3
3	金	こうやどうふのそぼろどん どさんこじる ごまあえ	○	621	25.1
6	月	あなごいりちらしずし さわにわん くだもの	○	490	20.2
7	火	♪七夕給食♪ おほしさまカレーライス キラキラかいそうサラダ ゆでとうもろこし	○	618	19.4
8	水	ツナピラフ ヌードルスープ 2しょくかん	○	586	19.7
9	木	ミルクパン さけのピリからあげ ゆでキャベツ やさいスープ	○	549	24.9
10	金	キムチチャーハン ジャンボあげぎょうざ はくさいスープ	○	596	22.4
13	月	♪和食の日給食♪ やきとりどん とうがんのすましじる えだまめ くだもの		489	19.6
14	火	たこめし ちぐさやき みそしる	○	561	26.5
15	水	ひやしぶたしゃぶうどん ちくわのいそべあげ	○	614	26.9
16	木	♪セレクトドリンク給食♪ パンプキンパン レンズまめのシチュー パリパリポテトサラダ		616	21.1



都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
食物アレルギーのある児童は、詳細献立を毎日チェックしてください。

★7月7日(火)は2年生がとうもろこしのかわむき、7月13日(月)は1年生がえだまめのふさとりを行います。給食室でゆでて、給食に出ます!おたのしみに!!!



すいぶん ぼぎゅう 水分補給のポイント



給食の前はよく手をあらおう!!当番はマスクをします。

[詳細献立表]

2026年 7月

文京区立 汐見小学校

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
1 水	ジャージャー麺		豚肉、大豆	油、中華めん、砂糖、でんぶん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ
	ビーンズポテト	○	大豆	油、じゃがいも、でんぶん	
	冷凍パイ				パイナップル
2 木	ジャンバラヤ		ベーコン、鶏肉	米、むぎ、バター、油	セロリー、玉ねぎ、にんじん、エリンギ
	コーンチャウダー	○	ベーコン、脱脂粉乳、牛乳	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、しょうが
	コールスローサラダ			油、砂糖、アレルゲンフリーマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん
3 金	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉、高野豆腐	米、むぎ、油、砂糖	しょうが、にんじん、しいたけ、長ねぎ、さやいんげん
	どさんこ汁	○	豚肉、わかめ	油、じゃがいも、バター	にんじん、コーン、ねぎ
	ごまあえ			砂糖、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
6 月	穴子入りちらし寿司		あなご、高野豆腐	米、おおむぎ、砂糖	にんじん、さやいんげん
	さわにわん	○	豚肉、かまぼこ	油、こんにゃく、でんぶん	にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな
	すいか				小玉すいか
7 火	おほしさまカレーライス		豚肉	米、むぎ、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん
	キラキラ海藻サラダ	○	ツナ、わかめ	マカロニ、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん
	茹でとうもろこし				とうもろこし
8 水	ツナピラフ		ツナ	米、オリーブ油	玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース
	ヌードルスープ	○	ベーコン、豚肉	油、じゃがいも、ヌイユ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ
	2色かん		寒天、乳酸菌飲料	砂糖	オレンジジュース
9 木	ミルクパン			ミルクパン	
	鮭のピリ辛揚げ	○	さけ	ごま、砂糖、ごま油、でんぶん、油	にんにく
	茹でキャベツ				キャベツ、にんじん
	野菜スープ		ウィンナー	さつまいも	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ
10 金	キムチチャーハン		豚肉	米、むぎ、油、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、長ねぎ、にら、白菜キムチ
	ジャンボ揚げぎょうざ	○	豚肉	油、ごま油、でんぶん、ぎょうざの皮	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら
	白菜スープ		ベーコン、わかめ	ごま油	しょうが、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな
13 月	やきとり丼		鶏肉	米、むぎ、油、砂糖、でんぶん	長ねぎ、玉ねぎ、しょうが
	冬瓜のすまし汁		豆腐	でんぶん	とうがん、にんじん、えのきたけ、みょうが
	枝豆				えだまめ
	冷凍みかん				冷凍みかん
14 火	たこめし		油揚げ、たこ	米、油、砂糖、ごま	にんじん、えだまめ
	千草焼き	○	鶏肉、たまご	油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、こまつな
	みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、だいこん
15 水	冷やし豚しゃぶうどん		豚肉	うどん、油、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ、あおのり	油、薄力粉	
16 木	パンブキンパン			パンブキンパン	
	セレクトドリンク		コーヒー牛乳、牛乳		りんごジュース、ぶどうジュース
	レンズ豆のシチュー		豚肉、ベーコン、レンズまめ	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、トマト、パセリ
	バリバリポテトサラダ			油、じゃがいも、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし

7月栄養価平均（文京区学校給食摂取基準）
エネルギー 577kcal（611～650kcal）
たんぱく質 21.6g（21.1～32.5g）

※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を行っております。