



令和8年度7月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
1 水	スパゲティ地中海ソース	○	フレンチサラダ 甘夏マフィン	いか、むきえび、粉チーズ、牛乳、鶏卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、なつみかん(缶詰)	647 Kcal 23.6 g 23.7 g 2.6 g
2 木	ゆかりごはん	○	魚の一味焼き 糸こんにゃくのうま煮 みそ汁	牛乳、さば、油揚げ、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、さとう、ごま、油	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん、(干)しいたけ、しらたき、冷凍コーン、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	642 Kcal 27.1 g 26.0 g 3.3 g
3 金	あげパン (きな粉)	○	スタミナサラダ 春雨スープ あじさいゼリー	きな粉、牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	コッペパン、さとう、油、三温糖、春雨、でん粉	キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、りんごジュース、ぶどうジュース	681 Kcal 27.6 g 29.4 g 3.6 g
6 月	ツナピラフ	○	マセドアンサラダ オニオングラタンスープ	ツナ(缶)、牛乳、ハム、豆乳、シュレッドチーズ	米、おおむぎ、油、バター、じゃがいも、さとう、ソフトフランス	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、冷凍コーン、きゅうり、パセリ	637 Kcal 23.3 g 23.6 g 3.7 g
7 火	梅じゃごごはん ＜七夕献立＞	○	ししゃもの磯辺あげ 野菜のごまだれかけ 七夕汁	じゃこ、牛乳、ししゃも、あおのり、かまぼこ	米、おおむぎ、小麦粉、油、さとう、ごま、そうめん	梅干し、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ	583 Kcal 26.4 g 15.9 g 3.1 g
8 水	ピザトースト ＜セレクト給食＞		じゃがいものハニーサラダ 白いんげんの田舎風スープ セレクト飲料 〔オレンジジュース りんごジュース〕	ハム、シュレッドチーズ、ベーコン、白いんげん豆、豚肉	食パン、油、じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン、冷凍コーン、にんじん、キャベツ、はくさい、さやいんげん、みかんジュース、りんごジュース	597 Kcal 23.3 g 19.7 g 3.6 g
9 木	ビビンバ	○	白菜とわかめの酢の物 冬瓜汁	豚肉、鶏卵、牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、ごま油、でん粉	しょうが、ぜんまい、こまつな、もやし、にんじん、白菜、とうがん、(干)しいたけ、ねぎ	591 Kcal 26.2 g 20.3 g 2.4 g
10 金	ジャージャー麺	○	野菜の中華味 蒸しとうもろこし	豚肉、大豆、牛乳、ちくわ	ラーメン、油、ごま油、さとう、でん粉、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、だいこん、きゅうり、とうもろこし	583 Kcal 30.3 g 21.2 g 3.0 g
13 月	有機米ごはん	○	鶏肉のガーリックしょうゆ味 野菜のおかかかけ みそ汁	牛乳、鶏肉、糸けずり、生揚げ	米、さとう、じゃがいも	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	584 Kcal 28.8 g 17.7 g 2.4 g
14 火	わかめごはん ＜6年1組リクエスト献立＞	○	肉じゃがうま煮 バリバリサラダ おかしな目玉焼き	わかめ、牛乳、豚肉、凍り豆腐、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも、ワンドンの皮	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、黄桃(缶)	675 Kcal 24.4 g 19.0 g 2.2 g
15 水	ミルクパン ＜世界の料理 アメリカ＞	○	魚のフライ ゆで野菜のトッシングかけ ガンボ	牛乳、ホキ、むきえび、ウィンナー	ミルクパン、小麦粉、パン粉、油、さとう、バター	キャベツ、にんじん、フロッコリー、たまねぎ、にんにく、セロリー、ダイストマト(缶)、オクラ	604 Kcal 28.4 g 25.5 g 3.9 g
16 木	夏野菜のカレーライス	○	トロピカルサラダ くだもの(すいか)	鶏肉、レンズまめ、牛乳	水稻穀粒(七分つき米)、おおむぎ、油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、ピーマン、ダイストマト(缶)、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン(缶)、すいか	662 Kcal 22.2 g 20.9 g 1.7 g