

7月

こんだてよていひょう

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

2026年 7月

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	1人 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1水	焼き豚チャーハン		きゅうりのピリ辛中華味 麻婆スープ	焼き豚、鶏卵、牛乳、豚肉、豆腐	七分つき米、油、さとう、ごま油 ごま	にんにく、たまねぎ、きゅうり しょうが、にんじん、ねぎ (干)しいたけ	578 kcal 2.8 g 26.8 g 69.5 g
2木	せたがやそだち給食 冷やし中華		枝豆 くだもの (小玉すいか)	削り節、油揚げ、鶏肉、牛乳	中華めん、油、さとう、ごま油	きゅうり、もやし えだまめ、小玉すいか、にんじん	596 kcal 2.7 g 32.1 g 79.7 g
3金	セレクトあげパン		コーンクリームスープ ビーンズツナサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、粉チーズ ひよこまめ、まぐろ缶詰	ミルクパン、揚げ油、グラニュー 糖 油、じゃがいも、バター、小麦粉 さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン (缶)、きゅうり ホールコーン (缶)	634 kcal 2.3 g 23.8 g 87.3 g
6月	せたがやそだち給食 とうもろこしごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き ちくわとキャベツのごまあえ あげナスのみそ汁	牛乳、鮭、ちくわ、こんぶ けずりぶし、油揚げ	七分つき米、さとう、ごま、揚げ油	とうもろこし、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんじん、なす	594 kcal 2.5 g 30.7 g 73.0 g
7火	ちらしずし		笹かまぼこの磯辺あげ 天の川汁	油揚げ、えび、牛乳、笹かまぼこ あおのり、けずりぶし 鶏肉、かまぼこ、こんぶ	米、さとう、小麦粉、揚げ油 そうめん	かんぴょう、にんじん、れんこん さやいんげん	582 kcal 3.3 g 28.3 g 82.9 g
8水	焼肉ガーリックライス		ABCスープ りんごゼリー	牛肩肉、牛乳、鶏肉 粉ゼラチン、粉寒天	米、油、さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ りんごジュース	585 kcal 1.8 g 23.8 g 78.4 g
9木	米粉入りパン		フライドチキン コールスローサラダ くだもの (冷凍みかん)	牛乳、鶏肉	米粉入りパン、さとう、でん粉 小麦粉、揚げ油、油	にんにく、にんじん、きゅうり キャベツ、ホールコーン (缶) 冷凍みかん	603 kcal 2.3 g 28.4 g 70.6 g
10金	スパゲッティナポリタン		カリカリベーコンサラダ パインケーキ	ウィンナー、豚肉、牛乳、ベーコン 鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム (缶)、こまつな キャベツ、パインアップル (缶)	589 kcal 2.4 g 21.8 g 84.3 g
13月	有機米の日 ごはん		鮭の西京焼き わかめの和風サラダ じゃがいものきんぴら	牛乳、鮭、わかめ、豚肉	米、油、じゃがいも、揚げ油、さ とう	しょうが、きゅうり、キャベツ えだまめ、たけのこ、にんじん ごぼう、こんにゃく さやいんげん	604 kcal 2.2 g 30.2 g 87.8 g
14火	いちごジャムサンド		ごぼうチップサラダ トマトシチュー	牛乳、豚肉、レンズまめ	食パン、いちごジャム、揚げ油 油、さとう、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん ごぼう、たまねぎ、ホルトマト	582 kcal 2.4 g 20.6 g 82.7 g
15水	豚丼		モロヘイヤのかきたま汁 くだもの (冷凍みかん)	豚肉、牛乳、こんぶ、けずりぶし 豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉	こんにゃく、たまねぎ、にんじん モロヘイヤ、冷凍みかん	633 kcal 2.4 g 28.3 g 87.2 g
16木	夏野菜 カツカレーライス		ピクルス	豚肉、レンズまめ	米、小麦粉、パン粉、揚げ油、油 じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、なす、かぼちゃ オレンジジュース、だいこん にんじん、きゅうり、りんご	655 kcal 1.8 g 22.7 g 115.4 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。