令和8年度

7月　献立表

今月の給食目標

食べ物の大切さを知ろう

優郷の学び舎
世田谷区立松丘小学校

日付	牛乳		献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	○	1年生 とうもろこし皮むき 有機米給食	ねぎ塩豚丼 野菜の千草あえ ゆでとうもろこし	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ もやし レモン キャベツ えのきたけ とうもろこし	米 でん粉 さとう	油 ごま油	659 kcal 25.8 g 21.7 g
2 木	○	給食委員会 考案メニュー★	鶏ごぼうピラフ スパイシーポテト ★夏野菜のミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	ごぼう グリンピース にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン	米 さとう じゃがいも	油	639 kcal 20.9 g 25.2 g
3 金	○		ミルクパン 鶏肉のハニーマスタードかけ キャベツサラダ コーンポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー クリームコーン缶	ミルクパン はちみつ でん粉　さとう	油 バター	544 kcal 23.8 g 26.5 g
6 月	○		きびごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のみそあえ かしわ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ だいこん しいたけ	米 きび 米粉 でん粉 さとう	油	593 kcal 27.8 g 21.3 g
7 火	○	季節の献立 ～ 七夕 ～	五目ちらし 七夕汁 ピーチゼリー	豚肉 鶏卵 かまぼこ 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ えのきたけ ねぎ ももジュース	米 さとう そうめん	油	584 kcal 22.6 g 14.7 g
8 水	○		ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 野菜のレモンあえ かぼちゃのみそ汁	さば	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん レモン たまねぎ しめじ ねぎ	米 でん粉 さとう	油	605 kcal 24.3 g 23.8 g
9 木	○		ツナピザトースト 千切りサラダ ウィンナーとひよこ豆のスープ	ツナ ベーコン ひよこまめ レンズまめ ウィンナー	チーズ 牛乳 干ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ レモン きゅうり 切干しだいこん キャベツ セロリー	無塩食パン さとう じゃがいも	油	578 kcal 20.6 g 22.5 g
10 金	○		プルコギ丼 えのきと卵のスープ フルーツポンチ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく えのきたけ みかん缶 パインアップル缶	米 さとう でん粉	油 ごま油	639 kcal 24.1 g 17.7 g
13 月	○	給食委員会 考案メニュー★	シーフードトマトスパゲティ ★ポテトサラダ くだもの（国産バレンシアオレンジ）	ベーコン いか あさり ハム	牛乳	トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり バレンシアオレンジ	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	542 kcal 23.1 g 17.5 g
14 火	○		梅じゃこごはん さわらの西京焼き 枝豆 けんちん汁	さわら 豚肉	じゃこ 牛乳	にんじん	刻み梅 えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	545 kcal 29.5 g 16.8 g
15 水	○		夏野菜のカレーライス こんにゃくサラダ くだもの（メロン）	豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす サラダこんにゃく きゅうり キャベツ メロン	米 米粉 さとう	油 ごま油	652 kcal 21.9 g 20.7 g
16 木	給食なし									
17 金	終業式（給食なし）									

通常献立の平均栄養価　エネルギー　598 kcal　たんぱく質　24.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。
※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

7月の献立より

1日　＊　1年生とうもろこしの皮むき
生活科の時間に「とうもろこしの皮むき」を行います。1年生に皮むきをしてもらったとうもろこしは、その日の給食に「ゆでとうもろこし」として提供します。

2日、13日　＊　給食委員会考案メニュー
給食委員会の児童が給食にぴったりのメニューを考えてくれました。7月は第一弾として「夏野菜のミネストローネ」「ポテトサラダ」を作ります。