



7月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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	ごはん 有機米	★	ひじきのふりかけ さけフライ 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳、ひじき、こんぶ 糸けすり、鮭、豚肉、豆腐 みそ	米、油、さとう、小麦粉、パン粉	キャベツ、こまつな、にんじん だいこん、こんにゃく えのきたけ、ねぎ	652 kcal 33.8 g 18.0 g 2.8 g
2木	スパゲッティミートソース	★	コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、大豆、レンズまめ、牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ、油、小麦粉 さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん ピーマン、マッシュルーム トマト、キャベツ、ホールコーン みかん、パインアップル	604 kcal 28.7 g 18.7 g 1.8 g
3金	旬だよ 2色のとうもろこしごはん (わかば・つくしが皮むき予定)	★	ししゃもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳、ししゃも、あおのり 油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	米、小麦粉、油、さとう、ごま油	とうもろこし、こんにゃく きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、えのきたけ、こまつな	621 kcal 28.8 g 20.2 g 3.1 g
6月	ミルクパン	★	フライドフィッシュ ツナサラダ 野菜スープ	牛乳、もうかざめ、豚肉、ツナ	ミルクパン、でん粉、油、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、しいたけ、キャベツ パセリ、切干だいこん きゅうり	602 kcal 30.0 g 27.9 g 2.8 g
7火	行事食 七夕献立 五目ずし	★	さばの和風ソースかけ 七タ汁	凍り豆腐、鶏卵、きざみのり 牛乳、さば、鶏肉、豆腐 かまぼこ	七分つき米、さとう、油 そうめん	かんぴょう、しいたけ、にんじん さやいんげん、しょうが たまねぎ、えのきたけ、オクラ	674 kcal 32.1 g 28.7 g 3.0 g
8水	マーボー春雨丼	★	中華サラダ 冬瓜と卵のスープ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐 わかめ、鶏卵	七分つき米、油、さとう、春雨 でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、しいたけ、たまねぎ きゅうり、だいこん、とうがん	648 kcal 25.4 g 18.4 g 2.9 g
9木	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 肉じゃがうま煮 くだもの (冷凍みかん)	牛乳、豚肉、凍り豆腐	米、さとう、ごま、油 じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく さやいんげん、みかん	637 kcal 24.4 g 17.4 g 2.2 g
10金	はちみつレモントースト	★	コーンシチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、バター、はちみつ、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん クリームコーン、ホールコーン マッシュルーム、キャベツ きゅうり、パセリ ぶどうジュース	613 kcal 22.6 g 23.2 g 2.1 g
13月	きょうと料理 沖縄県 タコライス	★	マーミナーチャンフル サーターアランダギー	豚肉、大豆、チーズ、牛乳 生揚げ、鶏卵、豆乳	米、おおむぎ、油、さとう 小麦粉	たまねぎ、トマト、キャベツ もやし、にら	664 kcal 25.9 g 23.2 g 2.2 g
14火	メロンパン	★	コールスローサラダ ミネストローネ	鶏卵、牛乳、ベーコン レンズまめ	丸パン、バター、さとう 小麦粉、油、マカロニ	レモン、キャベツ、きゅうり ホールコーン、にんじん たまねぎ、セロリー、トマト だいこん	643 kcal 20.0 g 23.3 g 2.5 g
15水	とんこつラーメン	★	青のりフライドポテト 春雨サラダ みかんゼリー	豚肉、豆乳、牛乳、あおのり 粉寒天、粉ゼラチン	ラーメン、油、じゃがいも 春雨、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン、きゅうり みかんジュース	619 kcal 23.9 g 19.6 g 2.9 g
16木	夏野菜カレーライス	★	香味ドレッシングサラダ くだもの (小玉すいか)	鶏肉、レンズまめ、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、なす ズッキーニ、かぼちゃ、キャベツ きゅうり、すいか	608 kcal 23.3 g 15.8 g 1.3 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

夏ばて注意!

