



7月 学校給食献立



2026年

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

日	主食	飲み物	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
1 水	五目焼きそば	○	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	豚肉, いか, (冷)むきえび, うずら卵(水煮), 牛乳, ひよこまめ, 白いんげん豆, ツナ, プレーンヨーグルト	むし中華麺, 油, ごま油, でん粉, オリーブ油, さとう	(干)しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, ねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, きゅうり, レモン, たまねぎ, パインアップル(缶), 黄桃(缶), りんご(缶詰)	632 kcal 30.3 g 25.0 g
2 木	ごはん	○	魚の一味焼き(さば) カリカリ油揚げと野菜のおひたし 豚汁	牛乳, まさば, 油揚げ, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, さとう, ごま, じゃがいも	にんにく, ねぎ, しょうが, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, こんにゃく	628 kcal 32.2 g 22.6 g
3 金	あげパン(ココア)	○	有機野菜のコーンシチュー(豆乳入り) 野菜のイタリアンドレッシング くだもの(メロン)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 粉チーズ	コッペパン, 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, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), キャベツ, きゅうり, メロン	619 kcal 23.3 g 26.6 g
6 月	麻婆春雨丼	○	野菜の中華味 冬瓜スープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐	水稲穀粒(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, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, たまねぎ, きゅうり, だいこん, とうがん, 冷凍みかん	634 kcal 22.8 g 15.0 g
7 火	五目ずし	○	魚の照り焼き(さけ) わかめと野菜のあえもの 七タ汁	凍り豆腐, 鶏卵, 牛乳, 鮭, わかめ, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐, かまぼこ	米, さとう, 油, ごま油, そうめん	しょうが(酢漬), かんぴょう(乾), (干)しいたけ, にんじん, しょうが, もやし, こまつな, えのきたけ	625 kcal 38.2 g 18.4 g
8 水	国産小麦コッペパン	セレクト	チーズ入りコロッケ キャベツスープ くだもの(さくらんぼ)	牛乳, 鶏ひき肉, スキムミルク, ダイスターズ, 鶏卵, 豚肉	国内産小麦粉コッペパン, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, パセリ, さくらんぼ	※ ₁ 614 kcal 25.8 g 24.2 g
9 木	ビビンバ	○	卵とわかめのスープ りんごゼリー	豚肉, 油揚げ, 牛乳, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵, 粉寒天, 粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米), おおむぎ, 油, さとう, ごま油, でん粉	しょうが, ぜんまい, たけのこ(水煮), にんじん, こまつな, もやし, たまねぎ, えのきたけ, りんごジュース, りんご(缶詰)	618 kcal 25.5 g 17.2 g
10 金	有機米ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ちくわと野菜のごまあえ 豆乳入りみそ汁	牛乳, ししゃも, あおのり, ちくわ, けずりぶし, 豆乳, 生わかめ	米, 小麦粉, 油, さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ	606 kcal 26.9 g 18.3 g
13 月	キャベツとツナのスパゲッティ	○	大根とコーンのサラダ グリーンケーキ	ベーコン, まぐろ缶詰, 牛乳, 豆乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, さとう, 小麦粉, バター, 白ざら糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, レモン, キャベツ, だいこん, ホールコーン(缶), こまつな	631 kcal 23.2 g 18.4 g
14 火	ごはん	○	ツナと人参のふりかけ じゃがいものそぼろ煮 ごま酢かけ	牛乳, まぐろ缶詰, 豚肉, 大豆, 凍り豆腐, けずりぶし	米, 油, じゃがいも, さとう, ごま	にんじん, しょうが, こんにゃく, (干)しいたけ, たまねぎ, (冷)グリーンピース, もやし, きゅうり	637 kcal 29.3 g 18.9 g
15 水	セルフサント(アジのガーリックパン粉焼き)	○	パリパリポテトサラダ 卵とトマトのスープ ホワイトゼリー	まあじ, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	ミルクパン, 油, パン粉, じゃがいも, さとう, でん粉	にんにく, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, トマト	626 kcal 31.6 g 26.3 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	こんにゃくサラダ くだもの(小玉すいか)	鶏肉, レンズまめ, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, なす, かぼちゃ, りんご, こんにゃく, きゅうり, もやし, 小玉すいか	639 kcal 23.8 g 16.9 g

※₁栄養価は牛乳をセレクトしたときのものです。

※食材は流通の都合により、変更することがあります。