

令和8年 7月 献立表

世田谷社の学び舎

世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
1 水	カオマンガイ ヤムウンセン コンソメスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉, (冷)えび, 粉ゼラチン	牛乳, 粉寒天	米, さとう, 春雨	ごま油, 油	にんじん, パセリ	にんにく,しょうが, ねぎ,キャベツ, きゅうり,たまねぎ, ホールコーン(缶), りんごジュース	632 kcal 26.9 g 16.6 g 3.4 g
2 木	ぶどうパン なすミートグラタン 有機玉ねぎドレッシングサラダ ごろごろ野菜のスープ	牛乳 豚肉, 豚肝臓, レンズまめ	牛乳, シュレッド チーズ	ぶどうパン, さとう, 米粉, マカロニ, パン粉	油	にんじん, パセリ, こまつな	にんにく,たまねぎ, なす,キャベツ, きゅうり,だいこん, ホールコーン(缶)	607 kcal 25.0 g 21.9 g 3.3 g
3 金	麦ごはん 鶏肉のみそからあげ 蒸しとうもろこし 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, でん粉	油		しょうが,にんにく, とうもろこし, たまねぎ,しめじ	611 kcal 28.5 g 17.0 g 1.9 g
2年生 とうもろこし皮むき体験								
6 月	ガーリックライス さけのマスタード焼き ラタトゥイユ オレンジ	牛乳 ベーコン, 鮭, レンズまめ	牛乳, じゃこ	米, パン粉, 三温糖	バター, オリーブ油	パセリ, にんじん, 赤ピーマン, ダイス トマト(缶)	にんにく,レモン, たまねぎ,なす, ズッキーニ, オレンジ	606 kcal 28.0 g 18.2 g 2.5 g
7 火	ちらしずし さわらの塩こうじ焼き 野菜の乾物あえ 七タ汁	牛乳 油揚げ, 鶏卵, さわら, 花かつお, 豆腐, かまぼこ	牛乳, こんぶ, じゃこ, 刻みのり	七分つき米, さとう, そうめん	油, ごま油, ごま	にんじん, オクラ, こまつな	(干)しいたけ, れんこん,もやし, えのきたけ	671 kcal 35.7 g 22.3 g 5.2 g
8 水	セルフ焼きそばパン じゃがいものパリパリサラダ ワンタンスープ 牛乳	鶏肉	牛乳	ミルクパン, 蒸し中華めん, じゃがいも, さとう, ワラの皮	油	にんじん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり, (干)しいたけ,白菜, しょうが,ねぎ	599 kcal 22.4 g 23.7 g 3.3 g
9 木	有機米ごはん しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	牛乳 花かつお, 大豆, 凍り豆腐	牛乳, 干ひじき, じゃこ, わかめ	米, 三温糖, さとう, じゃがいも	油, ごま, ごま油	にんじん	しょうが,こんにゃく, たまねぎ,もやし, (干)しいたけ, えだまめむき身 (冷凍),キャベツ	605 kcal 26.2 g 16.5 g 2.6 g
10 金	冷やしうどん いかの天ぷら レモンケーキ 牛乳	鶏肉, 油揚げ, いか, 鶏卵	牛乳, こんぶ	冷凍うどん, さとう, 小麦粉	油, バター	にんじん	もやし,きゅうり, (干)しいたけ,レモン	605 kcal 31.2 g 21.0 g 2.7 g
13 月	黒砂糖パン ポテトチーズ焼き 洋風大根サラダ ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム, シュレッド チーズ	黒砂糖パン, じゃがいも, さとう, マカロニ	油	にんじん, パセリ, こまつな	たまねぎ,だいこん, ホールコーン(缶), キャベツ,冷凍みかん	598 kcal 22.1 g 24.8 g 3.1 g
14 火	シンジュージー ゴーヤチャンプルー もずくスープ 黒糖ちんすこう	牛乳 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 鶏肉	牛乳, 刻み昆布, もずく	七分つき米, さとう, 小麦粉, 黒砂糖	油	にんじん, にら, こまつな	えだまめむき身 (冷凍),ゴーヤ, もやし,しょうが, たまねぎ	674 kcal 29.2 g 26.3 g 2.6 g
15 水	ジャージャー麺 冬瓜のスープ たまご蒸しパン 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏肉, 鶏卵	牛乳, コンデンス ミルク	中華めん, さとう, でん粉, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, たまねぎ,きゅうり, もやし,とうがん	651 kcal 28.1 g 23.8 g 3.8 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
16 木	ごはん	牛乳	生揚げ	牛乳, ししゃも, あおのり	米, 小麦粉, じゃがいも	油	万能ねぎ	605 kcal
	ししゃもの磯辺あげ						えだまめ, しめじ, たまねぎ	28.2 g
	枝豆							20.9 g
	厚揚げのみそ汁	3年生 枝豆のさやもぎ体験						2.1 g
17 金	夏野菜カレーライス	鶏肉, レンズまめ, ひよこまめ, まぐる缶詰	ジョア, 粉チーズ	米, おおむぎ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, りんご, ズッキーニ, なす, 黄ピーマン, きゅうり, キャベツ, すいか	644 kcal
	ビーンズサラダ							22.2 g
	すいか							14.0 g
	のむヨーグルト (ジョア)							1.8 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

7月の給食目標
衛生に気をつけて食べよう

規則正しく！
夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない

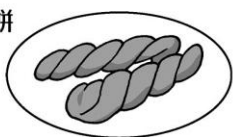


©少年写真新聞社2026

「そうめん」は 七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。

索餅



七夕そうめん



オクラを
星に見立てて

にんじんを
星形に

©少年写真新聞社2026

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



©少年写真新聞社2026

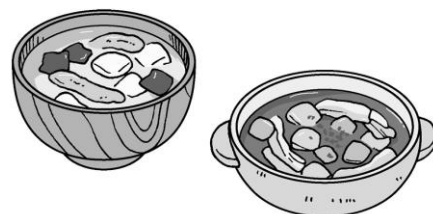
朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

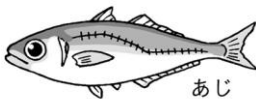
汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

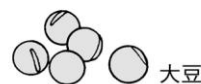
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

豚肉



大豆

©少年写真新聞社2026

7月が旬の食材

オクラ にんじん しそ
きゅうり トマト
すいか なす 枝豆
ピーマン とうがん
とうもろこし メロン
さくらんぼ
パイナップル
いさき あじ たこ
あゆ するめいか
あなご かわはぎ
たちうお しじみ

食育体験

2・3年生に給食を作るお手伝いをしてもらいます。

旬の食材を実際に見て、匂いをかいで、触って、料理を味わう体験ができます。ぜひご家庭でもお手伝いにしてあげてはいかがでしょうか。

2年生 7月14日(月)
とうもろこしの皮むきをします。

3年生 7月9日(水)
枝豆のさやを枝からもぎとります。