



# 令和8年度7月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	五目冷やしうどん	○	油揚げ	冷凍うどん,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり,(干)しいたけ	595 kcal
		ささかまの磯辺揚げ		笹かまぼこ,あおのり	小麦粉,揚げ油		26.9 g
		ずんだもち		調理用牛乳	白玉もち,さとう	えだまめ(冷凍)	19.8 g
							2.6 g
2	木	有機米のごはん	○		米		615 kcal
		根菜汁		鶏肉,豆腐		にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	29.2 g
		豚にら炒め		豚肉,鶏卵	油,でん粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら	21.6 g
		冷凍みかん				冷凍みかん	1.8 g
3	金	レモンシュガートースト	○		食パン,食パン,バター,グラニュー糖	レモン	627 kcal
		コーンシチュー		鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉,食パン	たまねぎ,にんじん,クリームコーン(レトルト),ホールコーン(レトルト)	23.3 g
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	23.0 g
							2.7 g
6	月	ごはん	○		米		596 kcal
		サンラータン		豆腐,鶏肉	でん粉	(干)しいたけ,にんじん,ねぎ,しょうが	16.8 g
		白身魚のチリソース		もーかざめ	でん粉,小麦粉,揚げ油,油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	19.3 g
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり	2.6 g
7	火	七夕ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,ごま油,三温糖	えだまめ(冷凍),にんじん,ホールコーン(レトルト)	599 kcal
		七夕汁		鶏肉,豆腐	油,そうめん	にんじん,(干)しいたけ,オクラ,ねぎ	28.6 g
		キャベツの塩こんぶかけ		塩昆布	ごま油	キャベツ	17.7 g
		夜空のゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	ぶどうジュース,りんごジュース	2.3 g
8	水	夏の香りごはん	○		米,もち米	ホールコーン(レトルト),えだまめ(冷凍)	607 kcal
		夏野菜のみそ汁		油揚げ		とうがん,なす,オクラ	26.4 g
		さばの七味焼き		さば	三温糖,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	25.3 g
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	3.0 g
9	木	汁なしタンタンメン	○	豚肉	ラーメン,油,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら	620 kcal
		もやしのゴマ風味			三温糖,ごま油,ごま	もやし,にんじん,にら	27.5 g
		フルーツポンチ			さとう	みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	20.2 g
							3.0 g
10	金	ナシゴレン	○	豚肉,むきえび	米,油	しょうが,にんにく,ホールコーン(レトルト),ピーマン,赤ピーマン,レモン	596 kcal
		ソトアヤム風スープ		鶏肉,うずら卵(水煮)	油,春雨	にんにく,しょうが,ホールトマト(缶),キャベツ	25.7 g
		ガドガドサラダ		生揚げ	油,ごま,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	24.2 g
							3.0 g
13	月	夏野菜カレー	○	鶏肉	七分つき米,油,小麦粉,三温糖,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,かぼちゃ,なす,ゴーヤ	678 kcal
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	21.2 g
		キャロットゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	にんじん,みかんジュース	24.1 g
							2.5 g
14	火	セサミパン	○		セサミパン		608 kcal
		トマトシチュー		ベーコン,豚肉,粉チーズ	油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,トマト	23.5 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	27.8 g
							2.8 g
15	水	ごはん	○		米		614 kcal
		みそ汁(キャベツとわかめ)		油揚げ,わかめ		にんじん,たまねぎ,キャベツ	27.0 g
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉,揚げ油		21.3 g
		じゃがいもの白煮		ベーコン,糸けずり	オリーブ油,じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん	2.5 g
16	木	シシジュース	○	豚肉,すき昆布	米,油,三温糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	602 kcal
		もずくスープ		鶏肉,豆腐,もずく		にんじん,ねぎ	20.2 g
		サーターアンダーギー		鶏卵	小麦粉,三温糖,油,揚げ油		21.5 g
							2.0 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。