





令和8年7月分 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳 (赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ぶたもやし丼	しおちゃんこ汁 くだもの	ぶたにく ○ どりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが もやし だいこん にんじん えのき 長ねぎ くだもの	<p>今月の給食目標</p> <p>★暑さに負けない食事をしよう★</p> <p><低学年> 楽しく何でも食べよう</p> <p><中学年> 3つの食品の働きを知り、何でも食べよう</p> <p><高学年> 栄養素の働きを知り、進んで食べよう</p>   <p>◇くだものは、かんきつ類やスイカなど季節のものを使います。</p> <p>◇材料の都合で献立を変更することがあります。</p> <p>◇給食の回数 12回</p> <p>◇今月の平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 322mg 塩分 2.1g</p> <p>15日は、セレクト給食です。 2種類のゼリーから事前に1つを選びます。</p> <p>《東京都産の食材について》 東京都産の食材に、献立表で下線を引いています。献立の中から探してみましよう。</p>
2 木	ガーリックトースト チリコンカン	フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく 金時豆 大豆 ○ 牛乳	コッペパン バター 油 じゃが芋 米粉 さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	
3 金	ごはん サバの西京焼き	とん汁 ツナとやさいのいそあえ	サバ ぶたにく あぶらあげ ○ みそ ツナ のり 牛乳	米 麦 さとう 油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな キャベツ	
6 月	ピビンパ	きのことうふのスープ 行事食 ☆七夕☆	ぶたにく どりにく ○ とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ えのき	
7 火	とうもろこしごはん サケの香味焼き	七ツ汁 かいそうサラダ	ベーコン サケ どりにく ○ かまぼこ かいそう 牛乳	米 麦 油 さとう ビーフン	とうもろこし にんにく しょうが えのき 長ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	
8 水	レモントースト カレーシチュー	ごま入りじゃこサラダ れいとうみかん	ぶたにく 金時豆 ○ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	食パン バター じゃが芋 グラニュー糖 油 米粉 さとう ごま	レモン しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり みかん	
9 木	あぶたま丼	さわに汁 きなこまめ	とりにく あぶらあげ たまご ○ 大豆 きな粉 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉	たまねぎ 長ねぎ こまつな ごぼう にんじん だいこん たけのこ	
10 金	チキンライス シシャモフライ	コーンチャウダー	ベーコン とりにく シシャモ ○ いんげん豆 生クリーム 牛乳	米 麦 油 小麦粉 生パン粉 かんそうパン粉 じゃが芋 米粉 マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン パセリ	
13 月	スパゲッティ ミートソース	なつやさいサラダ れいとうみかん	レンズ豆 ぶたにく ○ ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 じゃが芋	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり スッキーニ 枝豆 コーン みかん	
14 火	のりのつくだにごはん あつあげのごまだれかけ	しお肉じゃが こんにゃくサラダ	のり ぶたにく ○ あつあげ 牛乳	米 麦 さとう 水あめ 油 こんにゃく じゃが芋 ごま かたくり粉	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	
15 水	プルコギ丼 セレクト給食	トックスープ A:オレンジゼリー B:ピーチゼリー	ぶたにく とりにく ○ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 トック	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし なら だいこん 長ねぎ こまつな モモジュース オレンジジュース	
16 木	なつやさいカレーライス	えだまめ フルーツポンチ	とりにく ○ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 米粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす スッキーニ 枝豆 もも缶 みかん缶 すいか	

★お知らせ★

2学期の給食は、9月2日から始まります。9月の献立表は、8月27日に配信します。

令和8年度 大田区学校給食展の御案内

テーマ:食は生きるちから 心とからだを育てる学校給食

日時:令和8年7月28日(火)~7月30日(木)

7月28日(火) 11:00~16:30

7月29日(水) 9:00~16:30

7月30日(木) 9:00~14:30

会場:大田区役所1階北口ロビー

JR東急 蒲田駅より徒歩1分

入場無料

展示内容: ○掲示コーナー

大田区の食育活動、給食ができるまで、館山さざなみ学校の紹介、行事食と季節の献立

○体験・実物展示コーナー

回転釜体験、学校給食の歴史、給食のパン見本、減塩クイズ