



献立表

東糀谷小学校

日	献立名	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
1 水	タコライス 牛乳 めかたまスープ 小玉すいか	豚肉、大豆、プロセスチーズ、牛乳、 削り節(だし)、鶏肉、めかぶわかめ、 鶏卵	米、麦、油、小麦粉、三温糖、でん粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、小松菜、小玉すいか	640 kcal 27.3 g
2 木	胚芽ごはん 牛乳 あじのさんが焼き 煮びたし 冬瓜のみそ汁	牛乳、あじ、大豆、鶏肉(挽肉)、鶏卵、 厚揚げ、削り節(だし)、 油揚げ、カットわかめ	米、胚芽米、生パン粉、三温糖、 つきこんにゃく、砂糖	ねぎ、しょうが、にんじん、 もやし、小松菜、とうがん	594 kcal 18.5 g
3 金	黒砂糖パン 牛乳 ポテのチーズ焼き 野菜スープ ゆでとうもろこし	牛乳、ピザ用チーズ、 鳥がら、ベーコン	黒砂糖パン、油、バター、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、しょうが、 にんじん、キャベツ、とうもろこし	636 kcal 28.4 g
6 月	マーガリンパン 牛乳 スウェーデン風ミートボール マッシュポテト ソーセージとほうれん草のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉(挽肉)、調理用牛乳、 鶏卵、生クリーム、鳥がら、ソーセージ	マーガリンパン、生パン粉、揚げ油、 小麦粉、バター、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんにく、 にんじん、ほうれん草	635 kcal 19.6 g
7 火	《七夕献立》 ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き セタ汁 フルーツゼリー	昆布(だし)、ツナ缶詰、かまぼこ、 牛乳、鶏肉、削り節(だし)、粉寒天	米、砂糖、白いりごま、麩、そうめん	にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり、 むき枝豆、しょうが、とうがん、 ねぎ、小松菜、マンゴー缶	585 kcal 27.5 g
8 水	ジュシー 牛乳 もずくのみそ汁 サーターアングダー	豚肉、刻み昆布、油揚げ、牛乳、 削り節(だし)、沖縄もずく、 豆腐、鶏卵	米、麦、油、つきこんにゃく、砂糖、 小麦粉、サラダ油	にんじん、干しいたけ、 小松菜、たまねぎ、ねぎ	555 kcal 17.6 g
9 木	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ポテト春巻き	豚肉、牛乳、ダイスチーズ	うどん、砂糖、白すりごま、白いりごま、 春巻きの皮、じゃがいも	しょうが、きゅうり、 にんじん、もやし、むき枝豆(冷凍)	606 kcal 27.7 g
10 金	フレンチトースト 牛乳 キャベツと鶏団子スープ マセドアンサラダ	鶏卵、調理用牛乳、牛乳、ベーコン、 鳥がら、鶏挽肉、うずら豆	食パン、砂糖、バター、油、生パン粉、 マロニー、じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、 干しいたけ、キャベツ、パセリ、きゅうり	584 kcal 20.0 g
13 月	スパゲッティなすミートソース 牛乳 ゴーヤサラダ 冷凍みかん	豚肉、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、バター、 小麦粉、砂糖	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、なす、 ホールトマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、 にがうり、冷凍みかん	615 kcal 23.6 g
14 火	小松菜パン 牛乳 鮭のバジル焼き コーンポテト トマトスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、鳥がら	小松菜パン、エッグケアマヨネーズ、 バター、ソフトパン粉、じゃがいも、油	パセリ、ホールコーン、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、ホールトマト	651 kcal 26.6 g
15 水	枝豆ごはん 牛乳 さばの変わり揚げ 青菜の乾物和え 小玉すいか	牛乳、鯖、ちりめんじゃこ、 かつお削り節、さきのみり	米、麦、でん粉、揚げ油、油、 ごま油、白すりごま	むき枝豆(冷凍)、しょうが、小松菜、 もやし、にんじん、小玉すいか	627 kcal 28.1 g
16 木	夏野菜カレー 福神漬 牛乳 海藻サラダ	鶏肉、大豆、鳥がら、牛乳、海藻ミックス	米、麦、じゃがいも、サラダ油、バター、 小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、トマト、福神漬、 キャベツ、きゅうり	602 kcal 23.3 g
17 金	ミルクパン ジョア クリスピーチキン リヨネーズポテト フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクパン、エッグケアマヨネーズ、 でん粉、コーンフレーク、油、 じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、パセリ、 黄桃(缶)、みかん(缶)、 パインアップル(缶)、洋なし(缶詰)	577 kcal 30.6 g

こんだてしょうかい

「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「素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、室中の儀式に供えるようになりまし。その後、詩歌や職域の上達を願って、糸に負立てたそうめんを供えるようになったといひます。



©少年写真新聞社2026

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しむ元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましよう。

- ・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

1日(水) タコライス
メキシコ発祥「タコス」の具材をご飯にのせた、沖縄生まれの料理です。今では、外国でも食べられるそうですが、メキシコでは、「タコライス」はないそうです。現地の人にとっては、タコスはごはんにのせるものではないみたいです。

8日(水) 沖縄メニュー
ジュシーは沖縄のまぜごはんのことです。みそ汁の具材は、沖縄の特産もずくを使っています。そしてサーターアングダー。伝統的な郷土菓子の揚げドーナツです。今月は2回も、沖縄の料理がありました。

6日(月) スウェーデン風ミートボール
スウェーデンの代表的な料理の一つ、ミートボールです。クリーミーなグレイビーソースをかけ、甘酸っぱいリンゴンベリー(コケモモ)のジャムを添えて食べるのが本場流。給食では、ジャムは付けられないけど、やっぱり外せない、マッシュポテトを添えていただきます。

7日(火) 七夕
今年の七夕は、カップ寿司ふうに仕上げました。天の川を挟んで、織姫と彦星が並んでいる様を表現しました。



16日(木) 夏野菜カレー
7月のカレーライスは、夏野菜カレーです。みなさんどれが夏野菜かわかりますか？



17日(金) クリスピーチキン
一学期最後の給食は、みんな大好きから揚げです。衣にコーンフレークを付けているのでパリパリで美味しいから揚げです。