



7月分給食献立表



大田区立出雲小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	水	豚キムチ丼 牛乳 もずくの酢のもの えのきと豆腐のスープ	635	24.3
2	木	きな粉揚げパン 牛乳 カレーポトフ パリパリサラダ	660	24.6
3	金	インドネシア風チャーハン 牛乳 はるさめ春雨スープ くだもの(パインアップル)	613	21.6
6	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 鮭のさざれ焼き 切り干し大根サラダ	579	29.2
7	火	＜七夕献立＞ 天の川ちらし寿司 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ そうめん汁 きらきらサイダーゼリー	589	21.6
8	水	ジャージャー麺 牛乳 蒸しとうもろこし にらたまスープ	575	28.8
9	木	麦ごはん 手づくりなめたけ 牛乳 高野豆腐入り卵焼き 野菜の塩昆布和え	625	22.9
10	金	セルフフィッシュバーガー ジョアプレーン ベーコンチャウダー くだもの(冷凍みかん)	649	27.5
13	月	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 磯和え 冬瓜入り味噌汁	611	24.1
14	火	照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ 牛乳 ジュリエンヌスープ パインアップルケーキ	590	25.0
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豆入り豚汁 くだもの(小玉すいか)	570	26.0
16	木	＜セレクト給食＞ 夏野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ セレクトアイス (りんごシャーベットまたは、みかんシャーベット)	574	18.4
17	金	終業式		
7月の栄養量平均			606	24.5

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

◆今月の献立紹介◆

7月7日(火) 七夕給食

「天の川ちらし寿司」は、炒り卵で作る天の川に、星形にんじんや笹の葉に見立てたさやえんどうで彩りよく飾ります。

7月16日(木) セレクト給食

りんごシャーベット・みかんシャーベット
セレクト給食とは、給食のメニューを複数の中から自分で選んで食べる形式のことです。食事への関心を高め、給食をより楽しむことを目的としています。

今月の献立の中から

ジャージャー麺

＜材料（5人分）＞

蒸し中華麺……………550g

油……………少々

しょうが(みじん切)…少々

にんにく(みじん切)…少々

豚ひき肉……………100g

大豆(乾)……………25g※

玉ねぎ(粗みじん)…125g

にんじん(粗みじん)…50g

たけのこ(水煮)……75g

干し椎茸(みじん)……少々

水……………230g

鶏がら……………50g

しょうが……………少々

酒……………小さじ2杯

三温糖……………大さじ1杯

しょうゆ……………大さじ1杯弱

八丁味噌……………20g

トウバンジャン……………少々

水溶き片栗粉……………少々

もやし……………150g

きゅうり(千切り)……80g

＜作り方＞

① 中華麺は蒸す。もしくは分量外の油で炒めておく。

② もやしときゅうりは、さっと茹でて水冷し水気をきっておく。

③ 大豆は水で戻したのち、茹でてから粗みじんにする。

※水煮大豆の場合は、5人分で63g

④ 鶏がらスープをとる。

(市販の鶏がらスープの素代用可)

⑤ 油で具を順に炒め、鶏がらスープを加え煮る。

⑥ 調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑦ 中華麺、ひき肉あん、②の野菜の順に盛り付けて完成。

食欲の落ちやすい夏でも食べやすい栄養満点の料理です。



(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

〔 使用食材献立表 〕

2026年 7月

大田区立出雲小学校

日	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 水	豚キムチ丼	○	豚肉(薄切り)	米,麦,油,ごま油,砂糖,でん粉	たまねぎ,もやし,にら はくさいキムチ漬
	もずくの酢の物		もずく	砂糖	きゅうり
	えのきと豆腐のスープ		削り節(だし),鶏肉(薄切り),豆腐		にんじん,たまねぎ,えのきたけ きくらげ,ねぎ
2 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン(40g),★コッペパン(50g) ★コッペパン(60g)油,砂糖,グラニュー糖	
	カレーポトフ		鶏がら,ベーコン(卵乳不使用) 豚肉(角切り)	サラダ油,じゃがいも	しょうが,セロリ,にんじん たまねぎ,キャベツ
	バリバリサラダ			油,砂糖,油,ワンタンの皮	にんじん,きゅうり,キャベツ
3 金	インドネシア風チャーハン	○	鶏がら,豚肉(挽肉),★むきえび	油,米,麦	しょうが,にんにく,たまねぎ ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン
	春雨スープ		鶏がら,鶏肉(薄切り)	はるさめ	しょうが,にんじん,たまねぎ もやし,小松菜
	くだもの(パインアップル)				★パインアップル
6 月	大豆入りひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ,大豆	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,干しいたけ,小松菜
	鮭のさざれ焼き		★生鮭(40g),★生鮭(50g)	エッグケアマヨネーズ(卵不使用) ソフトパン粉(卵乳不使用)	
	切り干し大根サラダ		★ツナ缶(水煮)	砂糖,ごま油	切干大根,にんじん,もやし,きゅうり
7 火	天の川ちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,削り節(だし) ★むきえび,★鶏卵	米,砂糖,油	にんじん,たけのこ(水煮) 干しいたけ,かんぴょう
	笹かまぼこの磯辺揚げ		★ささかまぼこ(卵不使用),青のり	小麦粉,油	
	そうめん汁		削り節(だし)	あられ麩,そうめん	にんじん,生しいたけ,ねぎ,小松菜
	きらきらサイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶)
8 水	ジャージャー麺	○	豚肉(挽肉),大豆,鶏がら	蒸し中華麺(卵不使用),油 三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,たけのこ(水煮)
	蒸しとうもろこし				とうもろこし
	にらたまスープ		鶏がら,鶏肉(薄切り),豆腐,★鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら
9 木	麦ごはん	○		米,麦	
	手作りなめたけ		昆布(だし)	三温糖	えのきたけ
	高野豆腐入り卵焼き		豚肉(挽肉),干ひじき, 高野豆腐,★鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ グリーンピース(冷凍)
	野菜の塩こんぶ和え		塩昆布	ごま油	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜
10 金	セルフフィッシュバーガー	ジ ョ ア	★もうかさめ40g ★もうかさめ50g,★鶏卵	★丸パン(40g),★丸パン(50g) ★丸パン(60g),小麦粉,生パン粉	キャベツ
	ジョア(ブレーン)		★ジョア(ブレーン)		
	ベーコンチャウダー		ベーコン(卵乳不使用),鶏がら ★調理用牛乳,★生クリーム	★バター,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ しょうが,小松菜
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん
13 月	枝豆ごはん	○		米,麦	むき枝豆
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉切り身(20g×2) 鶏肉切り身(30g×2)	でん粉,油	しょうが,にんにく
	磯和え		きざみのり,★かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん
	冬瓜入り味噌汁		削り節(だし),厚揚げ,カットわかめ		たまねぎ,とうがら,もやし
14 火	照り焼きチキンと ごぼうのスパゲッティ	○	ベーコン(卵乳不使用) 鶏肉(角切り),きざみのり	油,三温糖,でん粉,スパゲッティ	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごぼう
	ジュリエンヌスープ		鶏がら,ベーコン	オリーブオイル	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ
	パイナップルケーキ		★鶏卵	小麦粉,★バター,砂糖	★パインアップル(缶)
15 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉(挽肉),高野豆腐	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん,干しいたけ ねぎ,グリーンピース(冷凍)
	豆入り豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り) 油揚げ,大豆,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか
16 木	夏野菜カレーライス	○	鶏肉(角切り),鶏がら レンズまめ(乾)	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 豆乳/バター(乳不使用)	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,なす,ズッキーニ
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん
	セレクトアイス (りんごシャーベット または、みかんシャーベット)		りんごシャーベット みかんシャーベット		