



7がつ きゅうしょくこんだてひょう



2026年 7月

大田区立馬込小学校

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	エネルギー たんぱく質 炭水化物 加減
1 水	キャロットラースクリームソースがけ	○	ベーコン(卵・乳なし),とり肉,鳥がら,豆乳	米,麦,油,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ	598 kcal
	パジルツナポテサラダ		★ツナ	じゃがいも,油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ	22.0 g
	くだもの				冷凍みかん	94.4 g
						276 mg
2 木	ガーリックトースト	○		★食パン,★有塩バター	にんにく	604 kcal
	バランスサラダ		チキンハム,干ひじき,油揚げ	つきこんにやく,さとう,油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,枝豆	24.3 g
	ポークシチュー		鳥がら,ぶた肉,大豆	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,パセリ	67.5 g
						323 mg
3 金	むぎいりごはん	○		米,麦		591 kcal
	あおのりじゃこふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節,青のり	★白いりごま		27.0 g
	ヤンニョムフィッシュ		★ホキ	油,でん粉,小麦粉,ごま油,さとう	にんにく,しょうが	84.6 g
	ひらひらわんたんスープ		鳥がら,とりむね肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	413 mg
6 月	わふうつなスパゲティ	○	ベーコン(卵・乳なし),★ツナ	スパゲッティ,油,三温糖	たまねぎ,だいこん	609 kcal
	コールスローサラダ			油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.7 g
	ブルーベリーマフィン		★たまご,調製豆乳	★有塩バター,★無塩バター,グラニュー糖,小麦粉	ブルーベリー	82.8 g
						301 mg
7 火	さけちらしずし	○	昆布(だし),油揚げ,★生鮭	米,麦,さとう,三温糖	にんじん,たけのこ,干しいたけ,かんぴょう,小松菜	578 kcal
	たなばたそうめんじる		削り節(だし),昆布(だし),とりむね肉,★たまご	そうめん,あられ麩	にんじん,だいこん,えのきたけ,オクラ	23.2 g
	たなばたゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース,みかん(缶)	92.7 g
						298 mg
8 水	シンガポールチキンライス	○	鳥がら,とりもも肉	米,麦,油,さとう,でん粉	ねぎ,にんにく,しょうが	607 kcal
	ラクサ		鳥がら,とりむね肉,油揚げ,赤みそ,豆乳	油,さとう,米粉めん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,みずな	26.0 g
						82.0 g
						293 mg
9 木	ごまトースト	○		★食パン,★無塩バター,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう		593 kcal
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	24.8 g
	かぼちゃスープ		鳥がら,とり肉,大豆,豆乳	油,マカロニ,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ	77.9 g
						374 mg
10 金	むぎいりごはん	○		米,麦		580 kcal
	さかなのこみやき		★ぶり	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	27.8 g
	やさしいしらすのからししょうゆあえ		★しらす干し	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	77.0 g
	とうがんのみそじる		削り節(だし),厚揚げ,白みそ,赤みそ	こんにやく,じゃがいも	にんじん,えのきたけ,とうがん	334 mg
13 月	うめちゃづけ	○	きざみのり,削り節(だし),昆布(だし)	米,麦,★白いりごま	ゆかり,刻み梅,万能ねぎ	624 kcal
	とりにくとおいものあまから		とりもも肉	油,じゃがいも,小麦粉,でん粉,さとう		23.7 g
	やさしいみそドレサラダ		★ちりめんじゃこ,白みそ	こんにやく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	86.4 g
						397 mg
14 火	メキシカンライス	○	豚ひき肉,チキンウィンナー	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ピーマン	590 kcal
	ポテトオムレツ		ベーコン(卵・乳なし),★たまご	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ	24.4 g
	ABCスープ		鳥がら,とりこま肉,大豆	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,しめじ,キャベツ,パセリ	78.2 g
						297 mg
15 水	いわしのひつまぶしごはん	○	★いわし	米,麦,油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく	596 kcal
	こんにやくとあぶらあげのあえもの		油揚げ	つきこんにやく,油	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	24.5 g
	ごじる		中削り節(だし),ぶた肉,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにやく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	78.6 g
						345 mg
16 木	ピザトースト	○	ベーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,しめじ,トマトピューレ	610 kcal
	フレンチマカロニサラダ			シエルマカロニ,油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	27.3 g
	コーンチャウダー		鳥がら,とりむね肉,大豆,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ホールコーン,パセリ	73.6 g
						445 mg
17 金	カレーライス	ジョ ア	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	626 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにやく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	19.6 g
	くだもの				冷凍みかん	106.7 g
						907 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。