

令和8年度



7月

給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

| 実施日         | 曜日 | 牛乳 | 献立                                                    | 栄養量                  |                    | おたより                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
|-------------|----|----|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|----------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|--------------------|-----------------|
|             |    |    |                                                       | エネルギー                | たんぱく質              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 1           | 水  |    | ごはん、揚げ魚のねぎソースかけ、もやしのピリからあえ、春雨スープ<br>季節の献立：半夏生(はんげしょう) | kcal<br>628          | g<br>23.4          | <p>いよいよ長い夏休みがやってきます。暑くて食欲がなくなると冷たい飲み物やおやつとり過ぎで、食事が食べられなくなるという悪循環になったりすることがあります。暑さに負けずに、夏休み中も元気に過ごせるように食生活に気を付けましょう。</p> <p>夏のりきるための食生活のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 朝ごはんをしっかりと食べましょう。</li><li>2 水分の補給を心がけましょう。</li><li>3 間食は時間と量を決めて摂りましょう。</li></ol> <p>～ ひよこ豆 ～</p> <p>名前のとおり、形がかわいらしい豆です。ひよこの頭に似ていることから『ひよこ豆』と呼ばれています。ほかに、ひよこ豆は「ガルバンゾー」とも呼ばれます。世界の中ではインドで、たくさんつくられています。日本では、ほとんど作られていないので、昔は、なじみのなかったひよこ豆ですが、外国の料理が豊富になったこともあり、最近ではめずらしくない食材になりました。ひよこ豆は、たんぱく質やカルシウム、食物繊維などの栄養素が多く入っています。料理としては、カレーやスープ、サラダなどで食べるとおいしいです。</p>                                                   |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 2           | 木  |    | たこ飯、さつまいもとゴーヤのかき揚げ、かきたま汁                              | 623                  | 21.0               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 3           | 金  |    | きなこ揚げパン、ひじきとコーンのサラダ、ヌードルスープ                           | 599                  | 20.4               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 6           | 月  |    | ガパオライス、ビーンズサラダ、くだもの(小玉すいか)<br>季節の献立：七夕(たなばた)          | 580                  | 24.7               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 7           | 火  |    | ちらし寿司、鶏の照り焼き、七夕汁、フルーツゼリー                              | 597                  | 24.4               | <p>今月の献立からレシピ紹介 魚の南蛮漬け</p> <p>●材料(4人分)●</p> <p>きびなご ..... 150g<br/>(またはお好みの魚人数分)</p> <p>酒 ..... 適量<br/>かたくり粉 ..... 適量<br/>小麦粉 ..... 適量<br/>揚げ油 ..... 適量<br/>だし汁 ..... 大さじ2<br/>うすくちしょうゆ ..... 大さじ2/3<br/>酢 ..... 小さじ1と1/2<br/>砂糖 ..... 小さじ1と1/2<br/>玉ねぎ ..... 50g<br/>にんじん ..... 10g<br/>一味唐辛子 ..... 少々</p> <p>●作り方●</p> <p>① 魚は酒をまぶし、小麦粉とかたくり粉を同量混ぜた粉をまぶして揚げる。<br/>② 玉ねぎは縦にスライス、にんじんはせん切りにする。<br/>③ だし汁と調味料を合わせ野菜を入れて煮立たせ、①を混ぜる。<br/>★つけだれの水分が少ない場合はだし汁と調味料を増やして調整してください。</p> <p>【学校給食展のお知らせ】</p> <p>28日(火) 午前11時～午後4時30分<br/>29日(水) 午前9時～午後4時30分<br/>30日(木) 午前9時～午後2時30分<br/>大田区役所 1階ロビーにて開催します。</p> |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 8           | 水  |    | えだまめい枝豆入りチャーハン、魚の南蛮漬け、もずくのスープ                         | 564                  | 25.6               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 9           | 木  |    | パイナップルパン、夏のチキングラタン、リボンマカロニスープ                         | 553                  | 23.4               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 10          | 金  |    | ひよこ豆入りドライカレー、じゃこ入り海藻サラダ                               | 572                  | 22.4               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 13          | 月  |    | こぎつねごはん、親子たまご焼き、田舎汁                                   | 600                  | 26.3               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 14          | 火  |    | ジャージャー麺、カルシウムチリビーンズ、フロズンヨーグルト                         | 658                  | 31.4               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 15          | 水  |    | 胚芽ごはん、魚の南部焼き、大豆の五目煮、切り干し大根のみそ汁<br>郷土料理献立：沖縄県(おきなわけん)  | 563                  | 29.6               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 16          | 木  |    | クワジュージー、フーチャンプルー、シブイ汁、くだもの(冷凍みかん)                     | 586                  | 25.0               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                    |                |                        |                                  |                                  |                   |                  |                    |                 |
| 1日あたりの平均栄養価 |    |    |                                                       | エネルギー<br>kcal<br>594 | たんぱく質<br>g<br>24.8 | 脂質<br>g<br>20.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>g<br>2.2 | カルシウム<br>mg<br>334 | 鉄<br>mg<br>2.0 | レチノール当量<br>mgRE<br>254 | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg<br>0.32 | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg<br>0.51 | ビタミンC<br>mg<br>21 | 食物繊維<br>g<br>5.2 | マグネシウム<br>mg<br>87 | 亜鉛<br>mg<br>2.7 |

(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。

# [ 7 月 食 品 一 覧 表 ]

2026年 7月

馬込第二小学校

| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                             |
|---------|----------------|----|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
| 1<br>水  | ごはん            | ○  |                                   | 米, 麦                          |                                              |
|         | 揚げ魚のねぎソースかけ    |    | もうかざめ                             | でん粉, 小麦粉, 油, ごま油, 砂糖          | にんにく, しょうが, ねぎ                               |
|         | もやしのピリからあえ     |    |                                   | 砂糖, 白いりごま                     | にんじん, きゅうり, もやし                              |
|         | 春雨スープ          |    | 鳥がら, 鶏肉                           | はるさめ                          | しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, にら, ねぎ                |
| 2<br>木  | たこ飯            | ○  | たこ (ゆで)                           | 米, 麦                          | しょうが, こねぎ                                    |
|         | さつまいもとゴーヤのかき揚げ |    | 削り節 (だし)                          | さつまいも, 白いりごま, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖 | にがうり, にんじん, たまねぎ, ホールコーン                     |
|         | かきたま汁          |    | 昆布 (だし), 削り節 (だし), 鶏肉, 鶏卵, カットわかめ | でん粉                           | にんじん, たまねぎ, ねぎ                               |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 3<br>金  | きなこ揚げパン        | ○  | きな粉                               | ショートニング, 油, グラニュー糖, 砂糖        |                                              |
|         | ひじきとコーンのサラダ    |    | 干ひじき (ステン釜、乾), ツナ缶 (オイル)          | サラダ油, 砂糖                      | にんじん, キャベツ, ホールコーン                           |
|         | ヌードルスープ        |    | ベーコン, 豚肉, 鳥がら                     | サラダ油, ヌイユ                     | にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ                  |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 6<br>月  | ガパオライス         | ○  | 鶏肉 (挽肉)                           | 米, 麦, サラダ油, 砂糖, ごま油           | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, なす, ビーマン, 赤ビーマン, パジル |
|         | ビーンズサラダ        |    | いんげん豆                             | サラダ油, 砂糖                      | キャベツ, 小松菜, にんじん, ホールコーン                      |
|         | くだもの (小玉すいか)   |    |                                   |                               | 小玉すいか                                        |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 7<br>火  | ちらし寿司          | ○  | 昆布 (だし), むきえび, きざみのり              | 米, 砂糖, 白いりごま                  | にんじん, たけのこ (水煮), 干しいたけ, さやいんげん               |
|         | 鶏の照り焼き         |    | 鶏肉                                |                               | しょうが                                         |
|         | 七タ汁            |    | 削り節 (だし), 昆布 (だし), 鶏肉, かまぼこ       | そうめん                          | にんじん, とうがん, ねぎ, 糸みつば                         |
|         | フルーツゼリー        |    | 粉寒天                               | 砂糖                            | ぶどうジュース, 黄桃 (缶), りんご (缶詰)                    |
| 8<br>水  | 枝豆入りチャーハン      | ○  | 豚肉, 鶏卵                            | 米, 麦, ごま油, サラダ油               | しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, むき枝豆, 干しいたけ            |
|         | 魚の南蛮漬け         |    | きびなご                              | でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖               | たまねぎ, にんじん                                   |
|         | もずくのスープ        |    | 鳥がら, 冷凍豆腐, 沖縄もずく, かまぼこ            |                               | しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ                         |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 9<br>木  | パイナップルパン       | ○  |                                   | パイナップル                        |                                              |
|         | 夏のチキングラタン      |    | 鶏肉 (挽肉), ピザ用チーズ                   | 油, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも           | なす, たまねぎ, マッシュルーム (缶)                        |
|         | リボンマカロニスープ     |    | ベーコン, 豚肉, 鳥がら                     | サラダ油, マカロニ                    | にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ           |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 10<br>金 | ひよこ豆入りドライカレー   | ○  | 豚肉 (挽肉), ひよこまめ (乾)                | 米, 麦, サラダ油, 砂糖                | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しぶどう                |
|         | じゃこ入り海藻サラダ     |    | 海藻サラダ, ちりめんじゃこ                    | 砂糖, ごま油                       | キャベツ, きゅうり, にんじん                             |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 13<br>月 | こぎつねごはん        | ○  | 油揚げ                               | 米, 麦, 砂糖, 白いりごま               |                                              |
|         | 親子たまご焼き        |    | 鶏肉 (挽肉), 鶏卵                       | サラダ油, 砂糖                      | にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ (水煮), 小松菜            |
|         | 田舎汁            |    | 昆布 (だし), 削り節 (だし), 油揚げ            | こんにゃく, じゃがいも                  | にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜                     |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 14<br>火 | ジャージャー麺        | ○  | 豚肉 (挽肉), 鳥がら                      | サラダ油, 蒸し中華めん, 三温糖, でん粉, ごま油   | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり |
|         | カルシウムチリビーンズ    |    | 大豆, 高野豆腐, ちりめんじゃこ                 | でん粉, 油                        | しょうが, にんにく                                   |
|         | フローズンヨーグルト     |    | フローズンヨーグルト                        |                               |                                              |
|         |                |    |                                   |                               |                                              |
| 15<br>水 | 胚芽ごはん          | ○  |                                   | 米, 胚芽米                        |                                              |
|         | 魚の南部焼き         |    | しいら                               | 白いりごま, 黒いりごま                  |                                              |
|         | 大豆の五目煮         |    | 鶏肉, 削り節 (だし), 大豆                  | サラダ油, こんにゃく, 砂糖               | ごぼう, にんじん, 生しいたけ (菌床栽培、生)                    |
|         | 切干し大根のみそ汁      |    | 削り節 (だし), 冷凍豆腐, カットわかめ            |                               | にんじん, とうがん, 切干し大根, しめじ, ねぎ                   |
| 16<br>木 | クワジューシー        | ○  | ロースハム, 糸切り昆布                      | 米, 麦, サラダ油, 砂糖, 白いりごま         | 干しいたけ, にんじん, グリンピース (冷凍)                     |
|         | フーチャンプルー       |    | 豚肉, 鶏卵                            | 車麴, サラダ油, 砂糖                  | にんじん, たまねぎ, もやし, にら                          |
|         | シブイ汁           |    | 削り節 (だし), 鶏肉, 冷凍豆腐                | じゃがいも                         | とうがん, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう                    |
|         | 果物 (冷凍みかん)     |    |                                   |                               | 冷凍みかん                                        |