

7月給食献立表

令和 8年 6月 29日
大田区立馬込第三小学校

今月の目標:残さず食べよう

| 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 | その他 | 1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---------------|----|-------------------|-------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1 水 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 527kcal 24.7g 13.2g 2.6g |
| | ホキのみそだれかけ | | ホキ | 砂糖 | | 酒,醤油,みりん,白みそ | |
| | バリバリサラダ | | | 揚げ油,ワンタンの皮,油,砂糖 | 人参,きゅうり,もやし,小松菜 | 醤油,酢,塩,粉辛子 | |
| | かきたま汁 | | 絹豆腐,鶏卵 | でん粉 | 人参,玉ねぎ,えのきたけ | 削り節(だし),醤油,塩 | |
| 2 木 | キーマカレーライス | ○ | 豚肉,ひよこ豆 | 米,油,米粉 | にんにく,生姜,人参,玉ねぎ なす,カットトマト(缶) | 赤ワイン,カレー粉,トマトケチャップ 中濃ソース,ウスターソース,醤油,塩 こしょう,ガラムマサラ,クローブ コーヒー | 630kcal 22.4g 18.5g 1.5g |
| | フレンチサラダ | | 2年生 とうもろこしの皮むき | じゃが芋,油 | 人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ | 酢,こしょう,塩,粉辛子 | |
| | ゆでとうもろこし | | | | とうもろこし | | |
| 3 金 | 枝豆ご飯 | ○ | | 米 | 枝豆 | 塩,酒,昆布(だし) | 594kcal 25.6g 17.9g 2.3g |
| | ふくさ卵焼き | | 鶏肉,干ひじき,鶏卵 | 油,砂糖 | 人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜 | 酒,塩,醤油 | |
| | じゃが芋のみそ汁 | | 油揚げ | じゃが芋 | 人参,玉ねぎ,小松菜 | 削り節(だし),白みそ,赤みそ | |
| | くだもの(すいか) | | | | すいか | | |
| 6 月 | とうもろこしご飯 | ○ | ベーコン | 米,オリーブ油 | とうもろこし | 塩,こしょう | 587kcal 26.9g 21.3g 2.3g |
| | ホキの塩焼き 夏野菜ぞえ | | ホキ,ベーコン | オリーブ油,でん粉 | にんにく,ズッキーニ 玉ねぎ,なす,トマト | こしょう,塩,酒,薄口醤油 ペイリフ,みりん | |
| | 豆豚汁 | | 豚肉,油揚げ,大豆 | ごま油 | ごぼう,大根,人参,えのきたけ,ねぎ | 削り節(だし),酒,赤みそ,白みそ | |
| 7 火 | ちらし寿司 | ○ | 鶏肉,油揚げ,鶏卵,焼きのり | 米,砂糖,油 | 人参,干し椎茸,かんぴょう | 酒,昆布(だし),酢,塩 だし汁,醤油,みりん | 587kcal 24.7g 20.9g 3.2g |
| | ささかまぼこの磯辺揚げ | | ささかまぼこ,青のり | 揚げ油,小麦粉 | | 塩 | |
| | 七夕そうめん汁 | | 鶏肉,かまぼこ | 行事献立 【七夕の節句】 | そうめん | 玉ねぎ,人参,小松菜 | |
| 8 水 | ナンピザ | ○ | ベーコン,チーズ | ナン,油 | にんにく,玉ねぎ,バジル カットトマト(缶),トマトペースト | トマトケチャップ,みりん,塩 | 552kcal 22.6g 23.0g 2.8g |
| | コーンシチュー | | 鶏肉,調理用牛乳,生クリーム | 油,じゃが芋,米粉 | 生姜,人参,マッシュルーム,玉ねぎ ホールコーン,クリームコーン | 鶏がら,白ワイン,塩,こしょう | |
| | くだもの(メロン) | | | | メロン | | |
| 9 木 | 豚肉とごぼうのおこわ | ○ | 豚肉 | 米,もち米,油,砂糖 | 人参,ごぼう | 醤油,酒,塩 | 523kcal 19.7g 16.7g 2.3g |
| | わかさぎのから揚げ | | わかさぎ | 揚げ油,小麦粉,でん粉 | にんにく,生姜 | こしょう,酒,醤油 | |
| | わかめのみそ汁 | | 油揚げ,絹豆腐,乾燥わかめ | | 人参,大根,えのきたけ,ねぎ | 削り節(だし),白みそ,赤みそ | |
| 10 金 | 醤油ラーメン | ○ | 豚肉 | 油,中華麺,ごま油 | 干し椎茸,にんにく,生姜 もやし,小松菜,ねぎ,玉ねぎ | 鶏がら,昆布(だし),こしょう 削り節(だし),酒,塩,醤油 | 564kcal 26.1g 20.6g 1.9g |
| | カレービーンズ | | 大豆 | 揚げ油,でん粉 | | カレー粉,塩,こしょう | |
| | フルーツヨーグルトかけ | | ヨーグルト | 砂糖 | パイ(缶),黄桃(缶),みかん(缶) | | |
| 13 月 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 527kcal 18.7g 12.9g 1.4g |
| | のりひじきの佃煮 | | 焼きのり,干ひじき | 砂糖 | | だし汁,醤油,みりん | |
| | 肉じゃが煮 | | 豚肉 | 油,しらたき,じゃが芋,砂糖 | 人参,玉ねぎ,干し椎茸 | 削り節(だし),酒,醤油,みりん | |
| | おひたし | | かつお節 | | 小松菜,人参,もやし | だし汁,醤油,みりん | |
| 14 火 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | | 563kcal 25.9g 21.5g 2.0g |
| | タンドリーチキン | | 鶏肉,ヨーグルト | 油 | にんにく,生姜 | こしょう,酒,カレー粉,塩 パプリカ(粉),トマトケチャップ | |
| | ABCミネストローネスープ | | 豚肉 | 油,じゃが芋,ABCマカロニ,砂糖 | 生姜,にんにく,セロリ 人参,玉ねぎ,えのきたけ | 鶏がら,酒,塩,こしょう トマトピューレ,ナツメグ | |
| | くだもの(パイナップル) | | | | パイナップル | | |
| 15 水 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 646kcal 26.8g 23.1g 2.1g |
| | あじフライ | | あじ | 揚げ油,小麦粉,乾燥パン粉 | | 白ワイン,こしょう 中濃ソース,ウスターソース | |
| | 春雨サラダ | | 鶏卵 | 緑豆春雨,砂糖,ごま油,油 | 人参,きゅうり,キャベツ | 酢,醤油,塩 | |
| | すまし汁 | | 鶏肉,油揚げ | | ごぼう,人参,大根,えのきたけ,ねぎ | 削り節(だし),酒,薄口醤油,塩 | |
| 16 木 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 547kcal 27.7g 14.9g 2.3g |
| | いかのねぎソースかけ | | いか | 油,砂糖,でん粉 | 生姜,にんにく,ねぎ | 酒,醤油,酢 | |
| | 豚しゃぶサラダ | | 豚肉 | ごま油,砂糖 | 人参,もやし,きゅうり,梅干し | 酢,醤油,みりん,だし汁 | |
| | とうがんのみそ汁 | | 絹豆腐 | じゃが芋 | とうがん,人参,玉ねぎ | 削り節(だし),白みそ,赤みそ | |

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

給食試食会のお知らせ

9月29日(火)に、PTA防災部主催の給食試食会が開催されます。
詳細は7月上旬にサークルスクエアにて配信されますので、参加を希望される保護者の方はそちらからお申込みください。申込み者多数の場合は抽選となります。

給食当番の白衣洗濯のお願い

いつも給食当番の白衣の洗濯に御協力いただきまして、ありがとうございます。
7月16日(木)の給食最終日に給食当番を担当した児童の白衣は、御家庭で洗濯していただき、7月21日(火)～24日(金)の個人面談時に学校へ御返却ください。
御協力よろしくお願いいたします。



9月の給食開始は9月2日(水)です。



きゅうしょく

給食おすすめレシピ



児童から特に人気のあった和え物を中心に、レシピを御紹介します。

パリパリサラダ



| 【材料】 | 【1人分の量】 | |
|--------------|---------|---------------|
| 揚げ油 | 適量 | |
| ワンタンの皮(短冊切り) | 4 g | |
| にんじん(せん切り) | 10 g | 茹でる |
| きゅうり(せん切り) | 15 g | |
| もやし | 20 g | |
| こまつな(3cm) | 20 g | |
| 油 | 1 g | ドレッシング まぜる |
| 醤油 | 2 g | |
| 酢 | 2 g | |
| 砂糖 | 0.5 g | |
| 塩 | 0.1 g | |
| 粉辛子 | 適量 | |

【作り方】

- ①ワンタンの皮を1cmくらいの短冊に切り、油で揚げる。(キツネ色になるまで)
- ②野菜を茹でて冷まし、水気を切る。
- ③ドレッシングの材料をまぜる。
- ④①、②、③をまぜてでき上がり。

ぶた豚しゃぶサラダ



| 【材料】 | 【1人分の量】 | |
|------------|---------|---------------|
| にんじん(せん切り) | 8 g | 茹でる |
| きゅうり(せん切り) | 8 g | |
| もやし | 36 g | |
| 豚こま肉 | 20 g | 茹でる |
| ごま油 | 0.6 g | ドレッシング まぜる |
| 酢 | 2.4 g | |
| 砂糖 | 1.2 g | |
| 醤油 | 2.2 g | |
| みりん | 0.2 g | |
| かつおだし | 0.16 g | |
| 梅干し(たたく) | 2 g | |

【作り方】

- ①野菜は茹でて冷やし、水気を切る。
- ②豚肉はよく茹でてほぐし、冷ます。
- ③ドレッシングの材料をまぜる。
- ④①～③をまぜて、でき上がり。

しお塩こんぶあえ



| 【材料】 | 【1人分の量】 | |
|------------|---------|---------------|
| こまつな(短冊切り) | 8 g | 茹でる |
| もやし | 35 g | |
| にんじん(せん切り) | 5 g | |
| 塩こんぶ | 0.7 g | |
| かつおだし | 1.5 g | ドレッシング まぜる |
| 醤油 | 1.6 g | |
| みりん | 1.2 g | |
| 砂糖 | 0.4 g | |
| ごま油 | 0.5 g | |

【作り方】

- ①野菜は茹でて冷まし、水気を切る。
- ②ドレッシングの材料をまぜる。
- ③①、②、塩こんぶをまぜてでき上がり。

さけ 鮭のレモンソースがけ



| 【材料】 | 【1人分の量】 | |
|------------|---------|-----------|
| 鮭の切り身(50g) | 1 切 | 下味 |
| 酒 | 1.5 g | |
| 塩 | 0.2 g | |
| こしょう | 適量 | |
| レモン汁 | 0.37 g | たれ まぜる |
| 酢 | 2 g | |
| 砂糖 | 3 g | |
| 醤油 | 3 g | |

【作り方】

- ①鮭に下味をつけておく。(脂ののった鮭がおすすめです！)
- ②レモン汁～醤油をまぜる。
- ③鮭を焼き、②のたれをかける。