

令和8年 7月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：暑さに負けない食事をしよう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚ひき肉、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、さやいんげん	689 kcal
	味噌汁		油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	26.6 g
	豚肉とさつまいもの甘辛あえ		豚肉	でん粉、油、さつまいも、砂糖、白いりごま	しょうが、レモン汁	25.1 g
						2.5 g
2 木	ごまトースト	○		食パン、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖		643 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、サラダ油、バター、小麦粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しょうが、パセリ	24.4 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	30.4 g
						2.5 g
3 金	和風やしそば	○	豚肉、のり	蒸し中華めん、油、でん粉、黒いりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、生しいたけ、えのきたけ、たくあん	513 kcal
	たこべったん		大豆、たこ、豆乳、かつお節	小麦粉、油	にんじん、ホールコーン(冷)、ねぎ、キャベツ	22.3 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	19.8 g
						1.9 g
6 月	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、麦、ごま油、白いりごま、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモン汁	524 kcal
	わかめスープ		豆腐、わかめ	白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ	20.6 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	17.6 g
						1.7 g
7 火	七タちらし寿司	○	油揚げ、刻みのり	米、砂糖、白いりごま	にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、かんぴょう、さやいんげん	517 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		しょうが	21.4 g
	七タ汁		昆布	麩、そうめん	にんじん、えのきたけ、とうがん、ねぎ、小松菜	16.5 g
						2.7 g
8 水	なす入りミートソース	○	豚ひき肉、大豆ミート、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、トマト(缶)、なす	660 kcal
	千草あえ		油揚げ、たまご	つきこんにゃく、砂糖、サラダ油、白いりごま、油	にんじん、小松菜	28.1 g
	果物(メロン)				メロン	27.7 g
						2.3 g
9 木	東京都産にんじんパン	○		にんじんパン		618 kcal
	魚のバーベキューソースかけ		もうか	でん粉、油、バター、砂糖	たまねぎ、レモン汁	28.0 g
	えだまめサラダ			ごま油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり、枝豆	24.8 g
	卵スープ		たまご	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、小松菜	2.6 g
10 金	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		616 kcal
	スタミナ納豆		鶏ひき肉、納豆	ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、万能ねぎ	27.1 g
	肉じゃがカレー煮		豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、小松菜	17.6 g
	もやしの甘酢あえ			砂糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	2.2 g
13 月	ノラネコぐんだん えびとさかなのカレーライス	○	えび、ホキ	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	644 kcal
	ゴーヤサラダ			サラダ油、砂糖、油、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、ゴーヤ	21.8 g
						18.1 g
						2.5 g
14 火	玄米ご飯	○		米、玄米		537 kcal
	魚のにんにくみそ焼き		しいら	砂糖、ごま油	にんにく、しょうが	28.4 g
	切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	切干し大根、キャベツ、きゅうり、にんじん	14.9 g
	味噌汁		油揚げ、豆腐、わかめ		だいこん、えのきたけ、ねぎ	2.3 g
15 水	鶏ごぼうのピラフ	○	鶏肉	米、麦、バター、油	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	523 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、小麦粉、油	しょうが	24.2 g
	ひよこ豆のトマトスープ		ベーコン、ひよこまめ	油、じゃがいも、シェルマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト(缶)、パセリ	16.2 g
						2.0 g
16 木	タコライス	○	豚ひき肉、大豆、ダイスチーズ	米、麦、油、小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ	630 kcal
	コーンと野菜スープ		豚肉	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	24.8 g
	おたのしみデザート		給食用ガリガリ君のブドウ味とソーダ味のどちらかあらかじめ選んだものを食べます。			19.7 g
						2.7 g