



献立表



2026年 7月

大森第四小学校

日	献立名 こんだてめい	赤の仲間 あか なかま ちにく ちく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー
					たんぱく質
1 水	てづく ぎゅうにゅう 手作りメロンパン 牛乳 カレーポトフ ツナサラダ	けいらん ぎゅうにゅう ぶたにく 鶏卵,牛乳,ベーコン,豚肉, いんげん豆,鳥がら,ツナ缶(オイル)	まる ぎゅうにゅう さとう 丸パン,ソフトマーガリン,砂糖, 小麦粉,グラニュー糖,じゃがいも, サラダ油,マヨネーズ,油	セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しょうが,パセリ きゅうり,レモンじる	564kcal
					22.2g
2 木	クファジューシー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー サーターアングァー	ぶた こんぶ けず ぶし 豚ばら,さざみ昆布,削り節(だし), ぶたにく あつあ ぶし いとけず 豚肉,厚揚げ,かつお節(糸削り), けいらん ぎゅうにゅう 鶏卵,牛乳	こめ むぎ さとう しろ あぶら 米,麦,砂糖,白いりごま,油, 小麦粉,黒砂糖,サラダ油	ほししいたけ,にんじん,しょうが, にんにく,たまねぎ,もやし, にがうり	662kcal
					23.8g
3 金	しせんどうろ どん ぎゅうにゅう 四川豆腐丼 牛乳 マロニースープ くだもの(さくらんぼ)	ぶたにく とり どうろ ぎゅうにゅう 豚肉,鳥がら,豆腐,牛乳, ぶたにく 鶏肉	こめ むぎ さとう あぶら ぶん さとう 米,麦,ごま油,でん粉,砂糖 油,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,たけのこ, にら,もやし,ねぎ,さくらんぼ	632kcal
					26.9g
6 月	めん ぎゅうにゅう ジャージャー麺 牛乳 洋風かきたまスープ くだもの(メロン)	ぶたにく ひきにく だいず とり 豚肉(挽肉),大豆,鳥がら, ぎゅうにゅう けいらん 牛乳,ベーコン,鶏卵	む ちゅうかめん ぶん さとう あぶら 蒸し中華麺,でん粉,砂糖,油 ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ(水煮), ほししいたけ,ねぎ,もやし, きゅうり,こまつな,メロン	592kcal
					26.6g
7 火	すし ぎゅうにゅう ちらし寿司 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ たなばた汁	こんぶ (だし), むきえび けいらん 昆布(だし),むきえび,鶏卵, さざみのり,牛乳,かまぼこ, あお けず ぶし とりにく 青のり,削り節(だし),鶏肉	こめ さとう しろ あぶら 米,砂糖,白いりごま,油, 小麦粉,そうめん,焼きふ	にんじん,たけのこ(水煮), さやいんげん,だいこん, たまねぎ,えのきだけ,こまつな	574kcal
					21.1g
8 水	ぎゅうにゅう カレーミートドック 牛乳 マカロニスープ カラフルビーンズ	ぶたにく ひきにく だいず ぶよう 豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ, ぎゅうにゅう とり けいらん 牛乳,ベーコン,鳥がら,鶏卵, こな あおだいず 粉チーズ,青大豆	こ ぶん さとう あぶら コッペパン,油,生パン粉, じゃがいも,マカロニ, ソフトパン粉,でん粉, さつまいも,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,パセリ	657kcal
					29.2g
9 木	ぶたにく いた どん ぎゅうにゅう 豚肉のみそ炒め丼(ホイコーロー) 牛乳 パンサンスー フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉,牛乳,ボークハム, ブレーションヨーグルト	こめ むぎ さとう ぶん 米,麦,三温糖,でん粉, ごま油,はるさめ,白いりごま, さとう あぶら 砂糖,油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, キャベツ,ほししいたけ,ねぎ,ピーマン, きゅうり,もやし,みかん(缶), おうとう(缶),パイナップル(缶)	622kcal
					23.2g
10 金	はいが ぎゅうにゅう さかな や 胚芽ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き こんぶ とうがん しろ 昆布サラダ 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ けず ぶし 牛乳,さば,塩昆布,削り節(だし), あぶらあ 油揚げ,カットわかめ	こめ はいがまい しろ あぶら 米,胚芽米,白いりごま,ごま油, じゃがいも,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな, とうがん,たまねぎ	608kcal
					23.2g
13 月	むぎ ぎゅうにゅう ほねぶと 麦ごはん ジョア 骨太ふりかけ ししゃものごま焼き かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	はっこうにゅう しょう けず ぶし 発酵乳(ジョア),ちりめんじゃこ, かつお節,塩昆布,ししゃも, けいらん ぶたにく や ちくわ 鶏卵,豚肉,焼き竹輪	こめ むぎ しろ さとう 米,麦,白いりごま,砂糖, あぶら 油,じゃがいも,ごま油	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく	588kcal
					26.6g
14 火	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 ゆでとうもろこし 春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉,牛乳, とり 鳥がら	こめ むぎ あぶら ぶん さとう 米,麦,ごま油,でん粉,砂糖, しろう 白いりごま,はるさめ,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にら, たけのこ,はくさいキムチ, とうもろこし,ほししいたけ, にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	592kcal
					23.3g
15 水	ぎゅうにゅう さかな や ミルクパン 牛乳 魚のガーリック焼き とうにゅうい リヨネーズポテト 豆乳入りコーンスープ	さけ こな とり ぎゅうにゅう 鮭,粉チーズ,鳥がら,牛乳, とうにゅう 豆乳,ベーコン	ミルクパン,マヨネーズ, ソフトパン粉,油,じゃがいも, コーンスターチ	レモンじる,にんにく,たまねぎ, にんじん,しょうが,クリームコー (缶),ホールコーン(缶),パセリ	659kcal
					29.2g
16 木	なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの(スイカ)	ぶたにく とり ぎゅうにゅう 豚肉,鳥がら,牛乳, カットわかめ	こめ むぎ あぶら 米,麦,じゃがいも,サラダ油, バター,小麦粉,ごま油, しろう 白いりごま,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,なす,ズッキーニ, トマト,キャベツ,きゅうり, もやし,すいか	609kcal
					20.2g

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。