



令和8年度7月 学校給食献立表



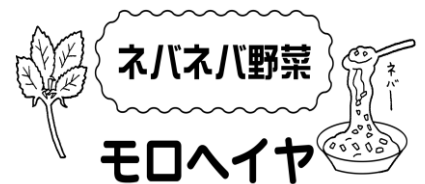
大田区立松仙小学校

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 (中学年)
1 水	ツナサラダうどん きびなごと根菜のから揚げ 蒸しとうもろこし	○	牛乳, こぶ(だし), さば節(だし), わかめ, ツナ, 油揚げ, きびなご	うどん, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 人参, しょうが, ごぼう	568 kcal 24.3 g
2 木	麦いりごはん 鮭の玉ねぎマヨネーズ焼き 茎わかめのおかかあえ なめことオクラのみそ汁	○	牛乳, 鮭, 茎わかめ, かつお節, 豆腐, さば節(だし), 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, ごま, じゃがいも	玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, 人参, なめこ, オクラ, ねぎ	574 kcal 27.4 g
3 金	マーボー豆腐丼 春雨スープ 枝豆	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏ガラ, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, しょうが, 人参, 干ししいたけ, 玉ねぎ, ねぎ, にら, 白菜, もやし, 小松菜, たけのこ, 枝豆	591 kcal 26.3 g
6 月	ミルクパン なすミートグラタン 白いんげん豆のスープ	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏ガラ, 鶏肉, 白いんげん豆	ミルクパン, 油, 小麦粉, マカロニ, パン粉, じゃがいも	セロリ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ホールトマト, ビーマン, なす, もやし, キャベツ, 小松菜	570 kcal 25.6 g
7 火	ちらし寿司 七タ汁 フルーツあんみつ	○	牛乳, こぶ(だし), かつお節(だし), 鶏肉, えび, 卵, きざみのり, 油揚げ, かまぼこ, あずき	米, 砂糖, 油, じゃがいも, ザラメ, そうめん	人参, 干ししいたけ, れんこん, いんげん, 大根, 小松菜, みかん(缶), 黄桃(缶), パイナップル(缶)	579 kcal 20.9 g
8 水	麦いりごはん いわしの蒲焼き 白菜ときゅうりの梅あえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳, いわし, さば節(だし), 豆腐, 油揚げ	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, すりごま	しょうが, きゅうり, 白菜, もやし, 梅干し, 玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, 小松菜	580 kcal 22.4 g
9 木	シシジュシー 冬瓜の煮物 ゴーヤチャンプルー	○	牛乳, さば節(だし), 豚肉, 厚揚げ, かまぼこ, こぶ, 鶏肉, かつお節, 卵	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま油, こんにゃく	しょうが, 人参, 干ししいたけ, いんげん, 玉ねぎ, 冬瓜, いんげん, ゴーヤ, もやし	569 kcal 23.3 g
10 金	トマトスープスパゲッティ コールスロー 豆乳マーマレードーナツ	○	牛乳, 鶏ガラ, ベーコン, 鶏肉, 卵, ハム, 豆乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, オリーブオイル, きび砂糖, 粉砂糖	にんにく, 玉ねぎ, きゅうり, 小松菜, 人参, ホールトマト, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン, レモン, マーマレード	659 kcal 21.9 g
13 月	親子丼 じゃがいものごまみそ汁 すいか	○	牛乳, さば節(だし), 鶏肉, 厚揚げ, 卵	米, 麦, 砂糖, でん粉, じゃがいも, ねりごま, すりごま, ごま油	玉ねぎ, 干ししいたけ, 人参, 大根, 小松菜, こねぎ, 白菜, すいか	641 kcal 24.7 g
14 火	ガーリックトースト ズッキーニとチキンのサラダ クルトンいりコーンクリームスープ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム, 鶏ガラ	食パン, バター, 油, じゃがいも, オリーブオイル, 砂糖	にんにく, しょうが, パプリカ, キャベツ, もやし, ズッキーニ, 玉ねぎ, ほうれん草, クリームコーン, ホールコーン, 人参	583 kcal 21.2 g
15 水	麦いりごはん 白身魚の甘酢あんかけ 野菜の塩こぶあえ モロヘイヤのみそ汁	○	牛乳, たら, 塩こぶ, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, ビーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, 大根, 人参, モロヘイヤ	579 kcal 25.4 g
16 木	夏野菜のカレーライス カリカリじゃこの海そうサラダ 冷凍みかん	○	牛乳, 鶏ガラ, 海そう, ベーコン, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, ごま, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, りんご, いんげん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, なす, もやし, 冷凍みかん	665 kcal 20.4 g

※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。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。