



7月の献立表



令和8年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
						E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)		
1日(水)	ごはん みそ汁 あさバーク ゆで野菜の酢味噌マヨネーズ和え ミルミル	E:553kcal P:17.8g F:11.3g 塩:2.3g	キムチとチーズのチャーハン 中華スープ ニラたま ごんにゃくゼリー 牛乳	E:613kcal P:21.9g F:21.5g 塩:3.7g	おしるこ 193Kcal	雑穀ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ ビーンズサラダ	E:630kcal P:27.7g F:19.5g 塩:2.5g	E:1989kcal P:72.9g F:52.9g 塩:8.5g
2日(木)	シュガートースト 野菜スープ ウインナーソーテ コーンフレークサラダ 牛乳	E:561kcal P:21.3g F:27.1g 塩:3.5g	♪5年生移動教室♪		ミルクぐずもち 128Kcal	ごはん すまし汁 豚肉のごまみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参ゼリー	E:667kcal P:33.8g F:15.1g 塩:2.9g	
3日(金)	ごはん ふりかけ あぶ玉煮 野菜のキムチ炒め カップdeヤクルト	E:544kcal P:17.9g F:16.0g 塩:1.4g	ごはん みそ汁 鶏肉の梅しそチーズ揚げ なめたけ和え 牛乳	E:827kcal P:33.8g F:37.4g 塩:2.9g	コーヒーゼリー 45kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース おかか和え	E:530kcal P:25.1g F:16.1g 塩:2.6g	E:1946kcal P:78.7g F:70.2g 塩:6.9g
4日(土)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き ベーコンと野菜の炒め物 ジョア	E:589kcal P:30.1g F:17.8g 塩:2.1g	オムライス ミルクスープ きゅうりとミニトマトのチーズサラダ 果物	E:701kcal P:30.3g F:28.1g 塩:3.3g	リンゴジュース 94Kcal	麦ごはん きくらげのスープ 酢豚 三色ナムルの盛り合わせ	E:583kcal P:20.5g F:14.5g 塩:3.3g	E:1967kcal P:81.1g F:60.8g 塩:8.7g
5日(日)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 炒り豆腐 ツナと人参の塩炒め 果物	E:555kcal P:20.5g F:15.6g 塩:3.0g	たらこフランスパン 野菜スープ ガーリックチキンソーテ ごまツナサラダ 牛乳	E:588kcal P:33.3g F:33.5g 塩:3.7g	エッグタルト 143Kcal	ビビンバ 春雨スープ バンバンジーサラダ ごま豆乳プリン	E:713kcal P:30.6g F:23.5g 塩:2.8g	E:1999kcal P:87.0g F:80.2g 塩:9.5g
6日(月)	ハムチーズトースト 野菜スープ 豚肉とキャベツのカレー炒め ヨーグルト	E:540kcal P:27.2g F:24.6g 塩:3.7g	ごはん みそ汁 クジラの竜田揚げ きゅうりとわかめ和え 牛乳	E:638kcal P:33.6g F:25.0g 塩:2.8g	抹茶マフィン 148Kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉の夏野菜ソース さやいんげんとにんじんのフリット 果物	E:611kcal P:23.5g F:18.6g 塩:2.2g	E:1937kcal P:89.4g F:61.9g 塩:9.0g
7日(火)	ごはん みそ汁 目玉焼き 白滝の炒り煮	E:450kcal P:15.8g F:12.2g 塩:1.8g	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ漬焼き ゆかり和え 牛乳	E:650kcal P:32.6g F:24.6g 塩:2.6g	マカロニきんこ 149Kcal	五目ちらし セタ汁 天ぷら 甘酢和え セタゼリー	E:736kcal P:23.0g F:20.1g 塩:2.6g	E:1985kcal P:77.5g F:52.0g 塩:7.2g
8日(水)	ごはん 味のり みそ汁 はんぺんチーズ焼き ごま和え	E:414kcal P:16.1g F:5.1g 塩:2.8g	ビスキュイパン 鶏肉とナスのトマトクリーム煮込み チーズサラダ 果物 牛乳	E:814kcal P:35.5g F:37.2g 塩:3.5g	おせんべい 124kcal	ハヤシライス 野菜スープ 鶏肉と野菜の炒め物 カップdeヤクルト	E:623kcal P:21.9g F:16.7g 塩:2.6g	E:1975kcal P:75.4g F:61.8g 塩:9.3g
9日(木)	ぶどう食パン トマトスープ おさかなナゲット ブロッコリー炒め 牛乳	E:544kcal P:22.0g F:21.7g 塩:3.1g	かつ丼 みそ汁 人参とセロリの炒め物 牛乳	E:793kcal P:43.4g F:27.4g 塩:3.5g	あんみつ 80Kcal	ごはん みそ汁 肉入り揚げ豆腐 野菜の塩昆布炒め	E:551kcal P:23.1g F:15.5g 塩:2.2g	E:1968kcal P:64.7g F:64.7g 塩:8.8g
10日(金)	わかめごはん みそ汁 焼き魚 野菜の煮物 ジョア	E:533kcal P:27.0g F:9.6g 塩:3.7g	冷やし中華 キャベツとりのりのサラダ 果物 牛乳	E:561kcal P:27.0g F:26.9g 塩:3.0g	鬼まんじゅう 牛乳 172kcal	カレーライス 海藻サラダ マンゴープリン	E:685kcal P:20.5g F:21.8g 塩:3.2g	E:1951kcal P:79.3g F:62.5g 塩:10.1g
11日(土)	ごはん みそ汁 黒はんぺんフライ ニラまんじゅう ほうれん草サラダ ヤクルト	E:515kcal P:14.9g F:8.2g 塩:2.3g	スパゲッティナポリタン ポトフ コールスローサラダ モモのコンポートヨーグルトがけ	E:632kcal P:29.0g F:22.2g 塩:2.9g	りんごジュース 94kcal	焼肉ピラフ 野菜スープ シーザーサラダ 果物	E:580kcal P:20.6g F:17.8g 塩:3.3g	E:1821kcal P:64.7g F:48.6g 塩:8.5g
12日(日)	おにぎり みそ汁 家常豆腐 果物 ジョア	E:545kcal P:16.9g F:8.1g 塩:2.3g	ごはん 和風ミルクスープ ピーマンバーグ ごぼうサラダ 黒蜜きなこ白玉	E:744kcal P:29.9g F:25.4g 塩:2.6g	アイスパーティー	バン格拉ラン 野菜スープ ほうれん草ソーテ 果物	E:488kcal P:21.7g F:23.5g 塩:3.4g	E:1786kcal P:68.6g F:57.0g 塩:8.3g
13日(月)	トースト ジャム トマトスープ 果もり卵 果物 牛乳	E:585kcal P:26.6g F:24.2g 塩:3.0g	ジュシー なめこ汁 肉野菜炒め バイン缶 牛乳	E:656kcal P:27.0g F:23.2g 塩:3.3g	ティラミス 209kcal	ごはん 野菜スープ 魚目ニエル 野菜のマリネサラダ 果物	E:478kcal P:21.0g F:10.7g 塩:1.8g	E:1925kcal P:78.3g F:74.8g 塩:8.4g
14日(火)	ごはん のりの佃煮 すまし汁 生揚げの香味焼き おひたし 牧場の朝	E:473kcal P:16.6g F:8.7g 塩:2.4g	鶏飯 がね ふくれ菓子 牛乳	E:768kcal P:29.4g F:18.5g 塩:3.6g	さくさくゴマクッキー 183Kcal	ガーリックライス 野菜スープ 鮭のバイ包み焼き きざつねサラダ 果物	E:584kcal P:16.8g F:18.4g 塩:2.6g	E:2028kcal P:65.0g F:55.6g 塩:8.7g
15日(水)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏ごぼう煮 野菜炒め	E:526kcal P:22.5g F:13.9g 塩:2.2g	ハムカツサンド 野菜スープ ドレみそサラダ 牛乳	E:603kcal P:26.9g F:24.5g 塩:4.0g	ブリッツ 93Kcal	親子うどん レバーとじゃがいもの甘辛揚げ りんごゼリー	E:532cal P:27.8g F:9.6g 塩:4.2g	E:1754kcal P:79.2g F:51.7g 塩:10.8g
16日(木)	ごはん 野菜スープ オムレツ キャベツのバターじょうゆ炒め 牧場の朝	E:497kcal P:14.8g F:10.4g 塩:2.1g	えびクリームライス 鶏肉のレモンパスタ焼き ハムサラダ 牛乳	E:727kcal P:35.8g F:30.1g 塩:2.1g	おこのみやき 78kcal	ごはん 野菜スープ 豚肉のロールソーテ ひじきと枝豆のサラダ	E:578kcal P:24.5g F:20.0g 塩:2.6g	E:1880kcal P:79.2g F:61.3g 塩:7.1g
17日(金)	ごはん なめこ汁 干草の玉子焼き 信田煮 果物	E:498kcal P:17.4g F:10.3g 塩:2.3g	ゴマしゃぶサラダうどん ちくわの磯辺揚げ 果物 牛乳	E:670kcal P:31.2g F:25.2g 塩:4.7g	スコーン 262kcal	麦ごはん わかめスープ ホイコーロー パンサンクス	E:520kcal P:18.1g F:13.2g 塩:2.5g	E:1950kcal P:71.2g F:58.3g 塩:9.7g
18日(土)	フレンチトースト 野菜スープ スパムソーテ ごんにゃくサラダ ヤクルト	E:587kcal P:22.5g F:23.0g 塩:2.6g	雑穀ごはん けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 椎茸とチーズの春巻き	E:703kcal P:34.7g F:22.4g 塩:2.4g	ぶどうジュース 92kcal	ごはん ならスープ ユウリンチー ナムル	E:598kcal P:23.0g F:24.3g 塩:2.7g	E:2004kcal P:81.7g F:70.8g 塩:7.7g
19日(日)	ごはん みそ汁 玉子焼き 納豆和え チーズ	E:486kcal P:19.3g F:13.8g 塩:2.2g	タコライス コンソメスープ バリバリサラダ 牛乳寒	E:611kcal P:19.2g F:18.2g 塩:2.8g	いももち 138Kcal	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け ブロッコリーのカレーマヨ和え	E:606kcal P:26.3g F:18.6g 塩:3.0g	E:1841kcal P:67.6g F:50.9g 塩:8.7g
20日(月)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 小松菜炒め 果物	E:479kcal P:14.1g F:9.0g 塩:1.3g	じゃこチャーハン かきたまスープ 餃子 牛乳	E:643kcal P:28.8g F:21.7g 塩:3.4g	ラスク 132kcal	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソーテ マゼドワースサラダ	E:560kcal P:21.5g F:21.0g 塩:1.8g	E:1819kcal P:68.1g F:58.6g 塩:7.0g
21日(火)	シュガートースト ウインナーポトフ 春雨サラダ 洋ナシ 牛乳	E:600kcal P:21.1g F:25.2g 塩:3.4g	麦ごはん かきたま汁 魚のみそマヨ焼き オクラのおかかしょうゆ和え 牛乳	E:627cal P:32.7g F:21.1g 塩:1.9g	マドレーヌ 158Kcal	ごはん みそ汁 ゴーヤチャンプルー いそボテ 果物	E:524kcal P:19.3g F:12.1g 塩:2.2g	E:1909kcal P:75.2g F:67.7g 塩:7.7g
22日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 焼き魚 にんじんとちくわのきんぴら 果物	E:507kcal P:23.9g F:10.0g 塩:3.3g	雑穀ごはん みそ汁 煮し鶏の野菜のせ 冷奴 牛乳	E:705kcal P:33.4g F:27.0g 塩:3.6g	コアラのマーチ 63Kcal	チリコンカンライス 野菜スープ ポテトサラダ オレンジゼリー	E:696kcal P:25.4g F:20.7g 塩:2.3g	E:1971kcal P:83.6g F:60.9g 塩:9.2g
23日(木)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 魚のみりん干し 煮びたし	E:474kcal P:20.9g F:3.6g 塩:3.2g	きなこトースト コンソメスープ 豚肉のピカタ 切り干し大根サラダ 牛乳	E:667kcal P:41.4g F:30.4g 塩:3.6g	みたらし団子 94Kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマスタードパン粉焼き マカロニサラダ	E:646kcal P:26.0g F:25.0g 塩:3.1g	E:1881kcal P:89.7g F:25.0g 塩:10.3g
24日(金)	ごはん ふりかけ すまし汁 生揚げのしょうが焼き きんぴら	E:441kcal P:16.1g F:9.9g 塩:2.0g	夏野菜カレー ミモザサラダ 果物 牛乳	E:718kcal P:23.3g F:28.1g 塩:3.0g	ケーキサレ 180kcal	ジャージャー麺 中華スープ 大根と春雨のピリ辛炒め 杏仁豆腐	E:556kcal P:19.9g F:13.6g 塩:4.6g	E:1895kcal P:65.3g F:59.3g 塩:10.1g
25日(土)	トースト ジャム 野菜スープ ベーコンエッグ きのことチー 牛乳	E:588kcal P:26.2g F:27.7g 塩:3.3g	天むす 豚汁 和風ヲトウユイ 果物 牛乳	E:621kcal P:25.3g F:15.3g 塩:2.5g		目標量	E:2000kcal P:80g F:60g 塩:6.0g	

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

おやつの「S・O・S」
に気を付けよう！

おやつで食べてよいのは
どれぐらい？

おやつのSOSという言葉を知っていますか？
とりすぎないように気を付けたい栄養素をまとめたもので、「さとう」、「油(オイル)」、「塩」の頭文字をとって呼ばれています。
おやつは体の栄養ほ給だけではなく、心の栄養にもなります。また、ほ食としての役割もあるので、普段の食事で足りなくなってしまう栄養をおぎなうはたらきもあります。
おやつと上手に付き合って健康な生活をこころがけましょう！



ポテトチップス1/3袋
約166kcal



牛乳コップ1ばい
約134kcal



チョコレート2/3枚(35g)
約195kcal



鮭おにぎり
約180kcal