



令和8年度 7月分 3つの栄養別 給食献立表

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
1水	ココアパン			ココアパン(50g)			ギリシヤの料理
	ムサカ	○	豚肉(焼肉),大豆,調理用牛乳,豆乳,ピザ用チーズ	オリーブ油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,トマト缶,なす,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,オレガノ,クラタム皿	
	ジュリエンスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,えのきだけ,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
2木	たことキムチのチャーハン	○	豚肉(焼肉),まだこ	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,はくさいキムチ漬	水(米)×1.2,調味料,しょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース,酒	半夏生
	にら卵焼き	○	豚肉(焼肉),大豆,鶏卵	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,にら	しょうゆ,塩,水	
	マロニースープ		鳥がら,豚肉	マロニー,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,小松菜	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう	
3金	ちりめんごはん		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米白いりごま		水(米)×1.2	
	あじの梅しそフライ	○	鱈(50g)	小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	刻み梅,しそ葉	酒水	
	おひたし				小松菜,キャベツ,もやし	しょうゆ,だし汁,みりん	
	みそけんちん汁		削り節(だし),油揚げ,豆腐	ごま油,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ	水,赤みそ,白みそ	
6月	麻婆豆腐めん	○	豚肉(焼肉),鳥がら,豆腐	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だけこのこ(水煮),にら	トウバンジャン,紹興酒,水,しょうゆ,赤みそ,酒	
	大豆と小魚の変わり揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
	果物(メロン)				メロン		
7火	ちらし寿司		昆布(だし),鶏肉	米,三温糖,サラダ油,白いりごま	にんじん,だけこのこ(水煮),干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん	水(米)×1.1,調味料,酒,酢,塩,だし汁,みりん,しょうゆ	七夕
	鮭の大葉みそ焼き	○	生鮭(50g)	三温糖	しそ葉	酒,しょうゆ,赤みそ,みりん	
	そうめん汁		削り節(だし),昆布(だし)	そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,糸みつば	水,塩,しょうゆ,うすくちしょうゆ,酒,みりん	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
8水	フレッシュバジルのマルゲリータ		ピザ用チーズ	ナン(50g),オリーブ油,三温糖	にんにく,トマト缶,バジル	トマトペースト,塩,こしょう	イタリアの料理
	ごまドレッシングサラダ	○	くわわかめ(塩漬)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,水,しょうゆ	
	イタリアンスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉,鶏卵,粉チーズ	じゃがいも,でん粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
9木	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	
	骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,三温糖		酢,みりん,しょうゆ	
	酢豚		豚肉	でん粉,油,じゃがいも,サラダ油,三温糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,だけこのこ,ピーマン	しょうゆ,酒,こしょう,パプリカ,トマトケチャップ,水,酢	
	はるさめサラダ		ロースハム	緑豆はるさめ,サラダ油,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,粉辛子	
10金	ガパオライス(鶏肉のバジル炒めごはん)		鶏肉(焼肉),大豆	米,サラダ油,黒砂糖,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,赤ピーマン,バジル	水(米)×1.2,トウバンジャン,酒,しょうゆ,オイスターソース,ナンプラー	とうもろこし2年生の生し
	ビーンズサラダ	○	青大豆	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,しょうゆ,粉辛子	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
13月	チンジャオロース丼		豚肉もも(細切り)	米,サラダ油,でん粉,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,だけこのこ(水煮),もやし,ピーマン	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	中国の料理
	中華風卵スープ	○	鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,えのきだけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水,プリンカップ(60cc)	
14火	ごまわかめごはん		炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	白身魚の香味ソースかけ	○	すけとうだら(60g)	ごま油,砂糖,でん粉	りんご,レモン汁	酒,塩,こしょう,水,しょうゆ,酢,みりん,一味唐辛子	
	しらたきのつるつる炒め			サラダ油,しらたき,三温糖,ごま油,白いりごま	にんじん,もやし,にら	酒,オイスターソース,塩,しょうゆ	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
15水	ガーリック揚げパン			コッパン(50g)		ガーリックパウダー,塩,パーガー袋	
	ヌードルスープ	○	ベーコン,豚肉,鳥がら	サラダ油,じゃがいも,生パスタ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	つきこんにやく,三温糖,白いりごま,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
16木	夏野菜カレーライス	○	豚肉,鳥がら	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,なす,りんご,日本かぼちゃ,赤ピーマン,黄ピーマン	水(米)×1.2,赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,クミン,コリアンダー,ターメリック,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	きゅうり 地産
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ,ちりめんじゃこ	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(すいか)				小玉すいか		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 12回



今月の給食目標
のこさずたべよう よくかんで

- よい姿勢で、よくかんで食べよう。
- すききらいをせず、残さず食べよう。
- 決められた時間内に食べ、食後は休養をとろう。



◆今月の栄養価

エネルギー	593kcal
たんぱく質	24.7g
カルシウム	363mg
食塩相当量	2.2g