家庭数配布

令和8年度　7月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「好き嫌いをしないで食べよう。」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	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 食塩相当量
1 水	注目の食材 こしょう	えびチャーハン	○	レバーとポテトの中華揚げ 豆腐と青菜のスープ	牛乳飲用,ベーコン,えび,豚肝臓,豚肉,木綿豆腐	ごま油,米,米粒麦,米粉,でんぷん,サラダ油,じゃがいも,さとう,白ごま	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,えだまめ,しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,もやし,こまつな	615 kcal 28.5 g 2.4 g
2 木	1年生 とうもろこしの皮むき	生揚げのそぼろ丼	○	大根ときのこのみそ汁 とうもろこし	牛乳飲用,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,サラダ油,さとう,でんぷん,白ごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,にら,だいこん,しめじ（ぶな）,えのきたけ,ねぎ,とうもろこし	603 kcal 23.9 g 2.2 g
3 金	注目の食材 うどん	冷やし わかめうどん	○	天ぷら（いか・さつまいも） 果物（冷凍みかん）	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,わかめ,いか,鶏卵	うどん,さとう,サラダ油,小麦粉,さつまいも	にんじん,もやし,冷凍みかん	583 kcal 25.3 g 2.0 g
6 月	注目の食材 米粒麦	麦入りご飯 ツナとひじきの佃煮	○	めひかりのから揚げ もやしのごま和え 豆腐のかきたま汁	牛乳飲用,ツナ,芽ひじき,めひかり,鶏肉,生揚げ,鶏卵	米,米粒麦,白ごま,サラダ油,でんぷん,さとう,ごま油,白すりごま,じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな,にんじん,ホールコーン,干ししいたけ,ねぎ	570 kcal 23.9 g 1.9 g
7 火	七夕献立	七夕寿司	○	そうめん汁 果物（小玉すいか） 旬	牛乳飲用,油揚げ,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐,なると	米,米粒麦,さとう,サラダ油,そうめん	かんぴょう,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,だいこん,ねぎ,小玉すいか	560 kcal 22.3 g 1.9 g
8 水	★旬の食材 なす	こまツナサンド	○	なすのトマト煮込み コーンサラダ	牛乳飲用,ツナ,ピザチーズ,豚肉,大豆,レンズまめ	コッペパン,エッグケアマヨ,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,さとう,アーモンド	たまねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,しめじ（ぶな）,なす,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	597 kcal 26.6 g 1.9 g
9 木	注目の食材 パン粉	麦入りご飯	○	鰤のみそフライ 磯香あえ 千切り野菜のすまし汁	牛乳飲用,ぶり,鶏卵,赤みそ,きざみのり,油揚げ,絹ごし豆腐	米,米粒麦,サラダ油,小麦粉,パン粉,さとう	にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,こまつな	644 kcal 27.3 g 2.0 g
10 金	★旬の食材 ブルーベリー	小松菜クリーム スパゲティ	○	バジルドレッシングサラダ ブルーベリーチーズケーキ	牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,豆乳,生クリーム,粉チーズ,クリームチーズ,ヨーグルト,鶏卵	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,バター,小麦粉,食塩不使用バター,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ブルーベリー,レモン	592 kcal 20.6 g 1.9 g
13 月	鹿児島県 郷土料理	鶏飯	○	さつまいもの黒蜜がらめ 果物（国産バレンシアオレンジ） 旬	牛乳飲用,鶏卵,鶏肉,大豆	米,米粒麦,さとう,サラダ油,さつまいも,でんぷん,水あめ,黒蜜,黒ごま	干ししいたけ,にんじん,タクアン漬,しょうが,ねぎ,葉ねぎ,バレンシアオレンジ	652 kcal 21.9 g 1.2 g
14 火	注目の食材 麩	とうもろこしご飯	○	鰹のにんにく揚げ キャベツのごま和え わかめと麩のみそ汁	牛乳飲用,かつお,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,バター,サラダ油,でんぷん,米粉,さとう,白ごま,ごま油,白すりごま,じゃがいも,豆麩	とうもろこし,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ	599 kcal 29.4 g 2.3 g
15 水	★旬の食材 きゅうり	ゼノワーズパン	○	クラムチャウダー ツナ入りサラダ	牛乳飲用,鶏卵,牛乳調理用,ベーコン,豚肉,あさり,豆乳,生クリーム,粉チーズ,ツナ	ミルクパン,バター,さとう,アーモンド,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	579 kcal 23.2 g 2.2 g
16 木	★旬の食材 枝豆	冷やし みそラーメン	○	カレービーンズポテト 枝豆	牛乳飲用,赤みそ,豚肉,赤みそ,大豆	ラーメン,ごま油,さとう,サラダ油,じゃがいも,でんぷん	もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,えだまめ	559 kcal 27.3 g 2.0 g
17 金	★旬の食材 夏野菜	夏野菜の カレーライス	○	アーモンドのサラダ 果物（メロン） 旬	牛乳飲用,豚肉,粉チーズ,ツナ	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,さとう,アーモンド	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,さやいんげん,キャベツ,こまつな,メロン	627 kcal 20.9 g 1.7 g

＊献立は都合により変更する場合があります。