

[配布用献立表]

2026年 7月

東田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん ★国産食材の日★	○	サメの和炊き かぼちゃのみそ汁 野菜のからし酢和え	牛乳、さめ、煮干し、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、さとう、サラダ油	しょうが、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、★もやし	573 kcal 24.4 g 19.8 g 2.7 g
2 木	麦ごはん	○	とり肉の西京焼き ビーフンスープ かき油揚げのサラダ	牛乳、とりもも肉、淡色辛みそ、西京みそ、とり骨、油揚げ	米、押し麦、さとう、炒め油、ビーフン、サラダ油	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ	595 kcal 24.7 g 20.5 g 2.2 g
3 金	キムチ炒飯	○	中華スープ	★豚肩肉、牛乳、とり肉、とうふ、とり骨、★たまご	米、米粒麦、炒め油、はるさめ、でんぷん	にんじん、キムチ、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、こまつな、しょうが、しょうが	554 kcal 22.1 g 16.5 g 2.4 g
6 月	麦ごはん	○	大豆入りカレーコロッケ みそ汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳、大豆、★豚挽き肉、煮干し、とうふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、塩昆布	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、サラダ油	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ	650 kcal 23.1 g 21.7 g 2.3 g
7 火	五目寿司	○	七夕汁 フローズンヨーグルト	出し昆布、とり肉、油揚げ、★たまご、刻みのり、牛乳、さば節、★豚肩肉、かまぼこ、フローズンヨーグルト	米、米粒麦、さとう、炒め油、焼き麴、そうめん	にんじん、ごぼう、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、オクラ	682 kcal 25.9 g 20.9 g 2.9 g
8 水	メキシカンライス ★地元野菜デー★	○	トマトと卵のスープ ジャーマンポテト	とり肉、牛乳、★たまご、とり骨、★ベーコン	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、スライスマッシュルーム、トマト、こまつな、セロリー、にんじん	612 kcal 22.4 g 17.6 g 3.2 g
9 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	牛乳、ホキ、赤色辛みそ、とり肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば節、刻みのり	米、押し麦、さとう、でんぷん	しょうが、とうがん、にんじん、万能ねぎ、こまつな、★もやし、ホールコーン	553 kcal 29.1 g 13.6 g 3.2 g
10 金	麦ごはん	○	あじの香味だれ 肉じゃが ゆかりきゃべつ	牛乳、あじのフィレ、★豚肩肉	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、サラダ油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ゆかり	587 kcal 26.1 g 16.2 g 2.0 g
13 月	夏野菜カレー	○	切干大根のサラダ 冷凍みかん	★豚肩肉、★豚骨、プロセスチーズ、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	米、押し麦、玄米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、さとう、★白炒りごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト、りんご、なす、ズッキーニ、切干大根、こまつな、★もやし、冷凍みかん	687 kcal 21.9 g 22.3 g 2.5 g
14 火	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドゥチ にんじんしりしり	さば節、★豚肩肉、刻みこんぶ、牛乳、★ししゃも、★豚骨、★豚肉、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、マゴロ、★たまご	米、米粒麦、炒め油、こんにゃく	にんじん、だいこん、こまつな、★もやし	571 kcal 28.8 g 20.7 g 3.2 g
15 水	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	きな粉、豆乳、牛乳、赤いんげん豆、★豚挽き肉、とり骨	無塩食パン、さとう、炒め油、じゃがいも、サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、スライスマッシュルーム、ホールコーン、ホールトマト、こまつな、キャベツ	563 kcal 22.9 g 19.6 g 1.9 g
16 木	麦ごはん ★国産食材の日★	○	いわしのかば焼き 塩豚汁 蒸しとうもろこし	牛乳、いわし開き、★豚肉、さば節	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう、じゃがいも	にんじん、かぶ、しめじ、ながねぎ、こまつな、しょうが、とうもろこし	576 kcal 23.9 g 17.2 g 1.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
* 今月の国産食材は1日と16日になります。
* 食材等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。
* 感染症防止のためマスク、ハンカチ、ランチョンマット、ランチョンマットを入れる袋を持ってきてください。