

7月

献立表

令和8年度 杉並区立沓掛小学校

日にち・曜日	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	きなこ豆乳トースト 	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 赤いんげん豆 ベーコン 豚挽き肉 とり骨(スープ)	食パン さとう 炒め油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリ スライスマッシュ ホールコーン ホールトマト(缶) こまつな キャベツ	572 kcal 23.3 g 20.4 g 2.4 g
2 木	じゃこわかめごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ いそ和え	牛乳 ちりめんじゃこ たまごわかめ 豚肉 むきえび 油揚げ とり肉 油揚げ かまぼこ とうふ さば節(だし) もみり	米 米粒麦 白ごま 炒め油 はるさめ ごま油 でんぶん 	乾しいたけ だけのこ ながねぎ ニラ もやし とうがん にんじん 万能ねぎ こまつな コーン 	597 kcal 30.7 g 21.1 g 2.8 g
3 金	麦ごはん	○	がね 冷汁 たくあんの変わりいため	牛乳 豆腐 たまごわかめ 油揚げ みそ さば節(だし)	米 押し麦 さつまいも 小麦粉 さとう 揚げ油 白すりごま ごま油	にんじん ごぼう しょうが きゅうり 刻みたくあん にんにく	593 kcal 17.9 g 18.9 g 2.3 g
6 月	カレーライス セレクト給食 図書コラボ給食		セレクト：ジョア セレクト：ハンバーグ、メンチカツ 野菜のレモン酢かけ	ジョア 豚肉 豚骨(スープ) 豚挽き肉	米 押し麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉 揚げ油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご キャベツ こまつな レモン	734 kcal 25.0 g 22.2 g 2.4 g
7 火	鮭寿司 七夕献立	○	七夕汁 えだまめ 	牛乳 出し昆布 甘塩鮭 たまご 刻みのり さば節(だし) 油揚げ 豚肉 かまぼこ	米 米粒麦 さとう 炒め油 白ごま 焼き麴 そうめん	にんじん ながねぎ えだまめ 	539 kcal 23.8 g 17.8 g 2.2 g
8 水	ジャンバラヤ 地元野菜デー献立	○	トマトと卵のスープ なみすけジャーマンポテト 	牛乳 とり肉 むきえび ウイナースーゼツ たまご とり骨(スープ) ベーコン	米 米粒麦炒め油 でんぶん じゃがいも 	たまねぎ セロリー にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン トマト こまつな ホールコーン さやいんげん	592 kcal 24.6 g 17.2 g 2.6 g
9 木	キムチ丼	○	中華スープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 豚肉 あさり水煮 とり肉 とうふ とり骨(スープ) ヨーグルト	米 米粒麦 ごま油 さとう 白すりごま 炒め油 はるさめ でんぶん	にんにく たまねぎ ながねぎ 切干大根 キムチ ニラ にんじん だけのこ 乾しいたけ しょうが みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	623 kcal 24.0 g 16.8 g 1.9 g
10 金	麦ごはん 国内産食材の日	○	サメの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 野菜のからし酢和え	牛乳 さめ 煮干し(だし) 油揚げ わかめ みそ	米 押し麦 でんぶん 揚げ油 ごま油	しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし	570 kcal 24.2 g 19.8 g 2.7 g
13 月	麦ごはん	○	ジャンボシュウマイ ABCスープ 華風きゅうり	牛乳 豚挽き肉 ベーコン 豚肉 とり骨(スープ)	米 押し麦 でんぶん ごま油 シウマイの皮 炒め油 ABCマカロニ さとう	たまねぎ しょうが グリーンピース(冷) にんにく にんじん キャベツ こまつな ながねぎ きゅうり	615 kcal 25.9 g 19.5 g 2.0 g
14 火	ししじゅうしい	○	にんじんしりしり イナムドゥチ ちんすこう	牛乳 さば節(だし) 豚肉 刻みこんぶ ツナ缶 たまご 豚骨(スープ) かまぼこ 生揚げ みそ	米 米粒麦 炒め油 白ごま こんにゃく 小麦粉 さとう ラード 	にんじん もやし 乾しいたけ だいこん こまつな	629 kcal 23.9 g 22.7 g 2.6 g
15 水	さんまご飯 国内産食材の日	○	塩豚汁 蒸しとうもろこし 	牛乳 さんま 豚肉 さば節(だし)	米 米粒麦 でんぶん 揚げ油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん かぶ しめじ ながねぎ こまつな とうもろこし	567 kcal 20.4 g 20.2 g 1.7 g
16 木	冷やし中華そば	○	粉吹芋 小玉すいか 	牛乳 たまご とり骨(スープ) とり肉 あおのり	ラーメン ごま油 炒め油 さとう 白練りごま 白すりごま じゃがいも	もやし きゅうり にんじん しょうが ながねぎ にんにく 小玉すいか	577 kcal 26.5 g 20.0 g 2.6 g

都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。