



令和8年 7月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
1 水	豚丼 かきたまみそ汁 小玉すいか	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,みそ,★鶏卵	精白米,油,こんにゃく,麩,三温糖,でん粉	玉ねぎ,長ねぎ,わけぎ,人参,キャベツ,小松菜,すいか	604 kcal 27.8 g 15.7 g
2 木	◆シンガポール料理  海南鶏飯 (ハイナンチーフアン) ソト・アヤム パインゼリー	○	★牛乳,鶏肉,寒天	精白米,油,三温糖,ごま油,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン,きゅうり,エリンギ,もやし,キャベツ,こねぎ,パイン缶,パインジュース	567 kcal 24.4 g 13.9 g
3 金	枝豆とわかめのごはん すずきのねぎ塩焼き 野菜のごまだれあえ じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,わかめ,ご飯の素,すずき,豚肉	精白米,ごま油,★白ごま,油,三温糖,★練りごま,じゃが芋,上白糖,でん粉	枝豆,しょうが,にんにく,長ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,もやし,玉ねぎ,エリンギ,水菜	637 kcal 31.3 g 21.5 g
6 月	なすミートスパゲッティ 大根のフレンチサラダ ガーリックポテト	○	★牛乳,豚肉,大豆ミート,★チーズ	スパゲティ,オリーブ油,油,薄力粉,三温糖,じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,マッシュルーム,トマト缶,なす,キャベツ,きゅうり,大根	626 kcal 27.5 g 24.8 g
7 火	◆セタメニュー  セタちらしずし 冷やし天の川汁 星空ゼリー	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,★鶏卵,かまぼこ,アガー	精白米,上白糖,油,三温糖,★白ごま,そうめん	人参,干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん,もやし,きゅうり,オクラ,ぶどうジュース,みかん缶,パイン缶,レモン果汁	593 kcal 21.2 g 16.8 g
8 水	ごはん カレーきんぴら ハモのからあげおろしポン酢 キャベツのみそ汁	○	★牛乳,はも,豚肉,生揚げ,みそ,わかめ	精白米,でん粉,米粉,油,上白糖,油,こんにゃく,三温糖,★白ごま,じゃが芋	しょうが,大根,レモン果汁,ごぼう,人参,ピーマン,玉ねぎ,キャベツ,わけぎ	641 kcal 30.5 g 21.2 g
9 木	えびグラトースト フレッシュトマトのポトフ バレンシアオレンジ	○	★牛乳,★えび,★チーズ,ベーコン,豚肉,ウインナー	★食パン,薄力粉,油,じゃが芋,ペンネ	玉ねぎ,パセリ,にんにく,しょうが,セロリ,人参,かぶ,トマト,キャベツ,かぶの葉,バレンシアオレンジ	564 kcal 29.4 g 24.1 g
10 金	ゆかりごはん 野菜のごまあえ しらす入り厚焼きたまご なめこのみそ汁	○	★牛乳,しらす干し,★鶏卵,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,油,でん粉,★白ごま,★練りごま,じゃが芋	人参,干しいたけ,もやし,キャベツ,きゅうり,なめこ,長ねぎ,小松菜	564 kcal 24.2 g 18.9 g
13 月	◆2年生とうもろこしの皮むき プルコギ丼 はるさめスープ  とうもろこし	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油,緑豆春雨	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にら,人参,もやし,しめじ,長ねぎ,水菜,とうもろこし	591 kcal 24.1 g 15.0 g
14 火	◆米粉コラボ  コーンバターライス さけの香草焼き いろどりサラダ 米粉のパンプキンポタージュ	○	★牛乳,さけ,白いんげん豆,★生クリーム	精白米,★バター,オリーブ油,パン粉,油,米粉	ホールコーン,にんにく,パセリ,人参,キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ,かぼちゃ,しょうが	609 kcal 27.5 g 20.4 g
15 水	◆土用の丑の日メニュー  うなぎまぶしごはん きゅうりのさっぱりあえ 冬瓜のすまし汁 土用もち	○	★牛乳,うなぎ,しらす干し,糸寒天,鶏肉,豆腐,小豆	精白米,三温糖,上白糖,白玉粉	みつば,もやし,きゅうり,人参,冬瓜,小松菜,長ねぎ	645 kcal 28.1 g 17.4 g
16 木	夏野菜のカレーライス コーンサラダ メロン	○	★牛乳,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,メロン	655 kcal 21.1 g 21.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。