

令和8年度 7月分献立表

令和8年6月30日
板橋区立大谷口小学校
校長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
1	水	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 メロン	牛乳 コッペパン 小麦粉 米粉 油	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ メロン	586 23.7	
2	木	たこと昆布のごはん めばるの三味焼き なすのみそ汁	牛乳 米 麦 じゃがいも	牛乳 昆布 たこ 油揚げ めばる 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ 大根 なす 玉ねぎ 青菜	635 31.3	
3	金	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 茎わかめのサラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ 青菜 キャベツ 粒コーン	611 20.2	
6	月	七夕の行事食 五目ちらし寿司 ぶりの照り焼き 七夕汁	牛乳 米 麦 砂糖 そうめん	牛乳 油揚げ ぶり 豚肉	にんじん たけのこ れんこん 大根 えのきたけ 長ねぎ オクラ	611 27.0	七夕の夜、 天の川は見える でしょうか。 1日早ですが 七夕の行事食を 提供します。
7	火	麻婆豆腐麺 大豆とポテトのフライ	牛乳 中華麺 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ たけのこ にら	666 32.3	
8	水	練りごまトースト ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	牛乳 パン ごま ソフトマーガリン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	牛乳 ひよこ豆 豚肉	玉ねぎ にんじん パイン缶 黄桃缶 りんご缶	608 20.1	
9	木	とれたて村給食：トマト チキンピラフ 最上町産トマトと卵のスープ 小玉すいか	牛乳 米 麦 バター ウェーブワンタン でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 粒コーン グリーンピース トマト 小玉すいか	602 21.4	新鮮な「麗月」と いう品種のトマトが 届きます。甘みが あるのが特徴で す。
10	金	わかめと青菜のごはん さばのカレー焼き かきたま汁	牛乳 米 麦 ごま でんぷん	牛乳 炊き込みわかめ さば 鶏肉 豆腐 鶏卵	青菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	624 30.5	
14	火	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ とうもろこし	牛乳 米 麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 海草 ミックス	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご もやし キャベツ きゅうり 粒コーン とうもろこし	669 21.9	とうもろこしは、 2年生が皮むきを する予定です。 給食室でゆでて いただきます。
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ シャーベット	牛乳 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも シャーベット	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ トマトピューレ トマト なす 玉ねぎ ライム果汁(シャーベット)	665 31.9	PTAから ガリガリくん (ソーダ味)を いただきます。
16	木	とれたて村給食：玉ねぎ とりめし にぎすの駒ヶ根産 玉ねぎソース 冬瓜汁	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 にぎす 豆腐 わかめ	ごぼう 玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ 青菜	620 27.5	長野県産の 玉ねぎは、甘さを 感じられるように ソースにしました。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 627Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.4g カルシウム 337mg

7月

給食指導
栄養指導きれいなもりつけをしよう
暑さに負けない体をつくろう