



7月献立表

【7月の給食めあて】
暑さに負けない
食事をしよう

令和8年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	世界の料理「トルコ」 ピタパン ひよこまめのトマト煮 ゆかりのトルコふうサラダ くだもの		牛乳 ぶたにく ひよこまめ	ピタパン さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん なす にんにく きゅうり キャベツ トマト ピーマン れいとうマンゴー	605	22.9
2 木	マーボー豆腐丼 ちゅうかコーンスープ 図書給食「スープになりました」		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく だいずミート	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ にんじん しいたけ れんこん にら ねぎ とうもろこし たまねぎ	611	26.5
3 金	ごはん 半夏至(はんげし) さばのたつたあげ ちりめんあえ うちまめじる 郷土料理「福井県」		牛乳 さば ちりめん あぶらあげ うちまめ(大豆)	こめ じゃがいも でんぶん さとう	しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	640	29.2
6 月	ツナトマトスパゲッティ ヨーグルトドリンク オニオンチップスサラダ くだもの		ヨーグルトドリンク ツナ	スパゲッティ あぶら はちみつ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり れいとうマンゴー	589	22.5
7 火	七夕(たなばた)メニュー ちらしずし やさいのあますあえ ほしのすましじる たなばたゼリー		牛乳 たまご のり あなご あぶらあげ ツナ わかめ	こめ さとう ふ あぶら たなばたゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう いんげん キャベツ だいこん きゅうり らっきょう	570	21.2
8 水	ごはん レモンチキン やさいのオイスターソースいため わかめスープ		牛乳 とりにく わかめ	こめ でんぶん さとう あぶら みずあめ	もやし とうもろこし こまつな にんじん だいこん しいたけ レモン	673	24.4
9 木	ソースやきそば ゆでとうもろこし たまごスープ <2年生 とうもろこしの皮むき>		牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ とうふ たまご	むしちゅうかめん あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	579	21.3
10 金	ジャークチキンバーガー フライドポテト きのこのスープ		牛乳 とりにく なまクリーム	まるパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター みずあめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しめじ マッシュルーム こまつな	569	29.1
13 月	くわじゅうしい にんじんシリシリ すましじる サーターアンダギー		牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ ツナ たまご ひよこまめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ くらざとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	609	19.7
14 火	ごはん しろみざかなのヤンニョムソース かいそうサラダ あおなのスープ		牛乳 ぼら とさかのり	こめ でんぶん さとう こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう	620	24.5
15 水	タコライス ヨーグルトドリンク えだまめのしおゆで もずくスープ <1年生 えだまめのさやとり>		ヨーグルトドリンク ぶたにく チーズ もずく だいずミート	こめ あぶら	にんにく たまねぎ セロリ トマト キャベツ えだまめ にんじん たけのこ ねぎ	620	34.7
16 木	みそラーメン こざかなとまめのあげからめ くだもの		牛乳 ぶたにく ひよこまめ かえりにぼし	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら とうもろこし すいか	656	26.3
17 金	7月20日海の日メニュー 海上保安庁じゅんし船「とさ」の入港カレー かつおかツカレー フレンチサラダ みかんシャーベット		牛乳 とりにく かつお	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ パンこ みかんシャーベット	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	731	24.7
<備考>食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均	683	25.6