



令和8年度 7月の給食



給食回数：12回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
7月1日 水	牛乳 チキンカレーライス ハムサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	米 油 ジャガイモ 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ 桃 みかん パイン	
7月2日 木	牛乳 ねぎ塩豚丼 パリパリサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 でん粉 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり なら	
7月3日 金	牛乳 ごぼうと枝豆のごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	生姜 にんにく ごぼう 枝豆 長ねぎ	
7月6日 月	牛乳 コーンチーズトースト スープ煮 りんごゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー 寒天 チーズ	食パン 卵不使用マヨネーズ 油 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ グリーンピース りんごジュース コーン パセリ	
7月7日 火	牛乳 ちらし寿司 七夕汁 パイナップルゼリー	牛乳 えび 油揚げ 卵 寒天	米 砂糖 油 ごま 麩 そうめん	人参 さやえんどう みつば パインジュース	七夕献立 誕生日給食
7月8日 水	牛乳 クッパ チョレギサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 卵 わかめ のり	米 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 なら もやし 長ねぎ きゅうり キャベツ すいか	
7月9日 木	牛乳 カレーピラフ 米粉の豆乳チャウダー じゃこ入りサラダ カフェモカゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 生クリーム じゃこ 寒天	米 マーガリン 油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま油 ごま ココア	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン コーン ほうれん草 キャベツ もやし	
7月10日 金	牛乳 ごはん 錦卵のあんかけ お浸し 夏野菜みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし スッキーニ 小松菜 コーン	
7月13日 月	牛乳 スタミナうどん 高野豆腐の唐揚げ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 寒天 高野豆腐	うどん 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 米粉	長ねぎ 生姜 にんにく 人参 もやし 大根 ほうれん草 にんにく みかん パイン	
7月14日 火	牛乳 ごはん さわらのごまみそ焼き しらす入り和え物 みそ汁	牛乳 みそ さわら しらす干し のり 油揚げ	米 砂糖 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 コーン ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ	
7月15日 水	牛乳 ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ タピオカフルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆	米 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ジャガイモ 油 タピオカ はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 桃 みかん パイン	
7月16日 木	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 豆腐入りスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり もやし 人参 チンゲンサイ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉

「 しょくじ あじ た べよう 」



7月の平均

エネルギー : 609 kcal
たんぱく質 : 23.6g
脂質 : 20.2g