



7月の献立



令和8年度

豊島区立高南小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			エネルギー Kcal	
		あかいろのしよくひん ちやにくになる しよくひん	きいろのしよくひん ねつやちからになる しよくひん	みどりいろのしよくひん からだのちようしをととのえる しよくひん		
1	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		612	
		バラやきどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま		にんにく りんご たまねぎ にんじん もやし えのき ピーマン
		こんぶあえ	こんぶ			きゅうり にんじん キャベツ
		みそしる	とうふ みそ			なめこ ねぎ
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		609	
		カブサふごはん	とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さんおんとう		たまねぎ にんにく しょうが トマト
		いもいりサラダ		あぶら じゃがいも さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン
		パインゼリー	アガー	さとう		パインジュース
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		609	
		マーボーどうふどん	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ ニラ
		もやしのサラダ		さとう あぶら ごまあぶら		もやし にんじん きゅうり
		くだもの				すいか
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		680	
		ごはん		こめ		
		とりにくのBBQソース	とりにく	さとう かたくりこ		レモン りんご
		シャキシャキポテトサラダ	ツナ	あぶら じゃがいも さとう		キャベツ きゅうり にんじん レモン
		つぶつぶコーンスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら バター		たまねぎ クリームコーン コーン
7	火	☆☆ たなばた(7日)こんだて ☆☆☆				602
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たなばたそぼろちらしずし	とりにく たまご かまぼこ	こめ さんおんとう さとう あぶら	にんじん しょうが いんげん	
		ぎすけに	だいず かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう		
		たんざくスープ	あぶらあげ かまぼこ		オクラ だいこん にんじん しらたき	
		キラキラぼしゼリー	アガー かんてん	さとう たんさんいんりょう	みかん	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		639	
		ごはん		こめ		
		さけのようふうさいきょうやき	さけ みそ	エッグケア さとう ごま		にんにく パセリ
		にびたし	あぶらあげ	さとう		はくさい もやし しめじ
		しっぽくじる	とりにく なまあげ			だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ えのき
		りんごゼリー	アガー	さとう		りんごジュース
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		602	
		サイコロポークピラフ	ぶたにく かまぼこ	こめ あぶら オリーブオイル		にんじん にんにく ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース
		トマトのサマーシチュー	とりにく	あぶら バター こむぎこ さとう		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン ズッキーニ なす パプリカ トマトピューレ
		フレンチサラダ		あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		668	
		クッパ	とりにく たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら		にんじん しめじ エリンギ ねぎ ピーマン
		フライドチキン	とりにく	さとう かたくりこ こむぎこ あぶら		しょうが にんにく
		チレギサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま		もやし にんじん きゅうり キャベツ にんにく

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。



7月の献立



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal	
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのしょうしをととのえる しょくひん		
13月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600	
	スパゲティペスタートレ	とりにく ベーコン いか えび あさり	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ピーマン パセリ トマトピューレ トマト			
	イタリアンドレッシングサラダ		あぶら オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんにく			
	パンナコッタ	アガー ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう				
14火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607	
	ごはん		こめ				
	あじのなんばんづけ	あじ	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ			
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん			
	みそしる	みそ わかめ あぶらあげ		だいこん			
くだもの			バレンシアオレンジ				
15水	☆☆ サッカーワールドカップかいさいこくこんだて(アメリカ・カナダ・メキシコ) ☆☆☆						606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	セルフ てりやきチキンバーガー	とりにく	パン マーガリン さとう かたくりこ	しょうが			
	バイクドブーティン	チーズ	じゃがいも バター さとう	レモン リンゴ たまねぎ			
シーザーサラダ	ベーコン チーズ	パン あぶら さとう エッグケア	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく				
16木	♪♪♪ いちがっきのきゅうしょくさいしゅうび ♪♪♪						680
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なつやさいカレーライス	ぶたにく チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト			
	コーンいりサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
まるごとみかんゼリー	アガー	さとう たんさんいんりょう	みかん				

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。

〈今月の栄養素量〉 中学年

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の平均	6 2 6 Kcal	1 6 %	3 2 %
摂取基準	6 5 0 Kcal	1 3 ~ 2 0 %	2 0 ~ 3 0 %

