

# 7かつのこんだて

令和8年6月30日(火)  
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は?	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして 栄養UP!	あかのむかま ちやくにくになるもの	きいろのむかま むつやちからのもとなるもの	みどりのむかま からだのしょうしをどとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1	水		あげだいちり ごはん	○	しやものなんばんづけ こまつなのおかかあえ もずくりみそしる		ぎゅうにゅう だいちり しやも いとけずりぶし しろみそ あかみそ あつけずり もずく	こめ もちこめ あぶら でんぶん さとう いりごま こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな はくさい	624 kcal 24.7 g 21.8 g
2	木	半夏生	にくうどん	○	たこべったん メロン		ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ あぶらあげ たこ あつけずり だいちり	うどん すりごま こむぎこ あぶら	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ しょうが メロン	577 kcal 24.1 g 24.2 g
3	金	世界ツアー タイ	ガバオライス	○	ビーンズサラダ すいか		ジョア ぶたにく ロースハム だいちり ひよこめ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル にんじん きゅうり ホールコーン すいか	576 kcal 23.3 g 13.4 g
6	月		ごはん	○	しーほーどうふ いももち		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ピザチーズ	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ザーサイ ねぎ トマト ピーマン	694 kcal 25.9 g 26.4 g
7	火	七夕	たなぼたずし	○	いかのかりんとうがらめ たなぼたじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか カットわかめ かまぼこ あつけずり こんぶ	こめ さとう でんぶん あぶら いりごま そうめん	かんぴょう にんじん れんこん えだまめ しょうが だいこん れいとうみかん	657 kcal 30.6 g 18.6 g
8	水	豊島区「食の コンクール」 過去の 入賞作品	しょうゆラーメン	○	じゃがいもと しらすとチーズのはるまき ツナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ しらす ツナ	ちゅうかめん いりごま ごまあぶら じゃがいも はるまきのかわ あぶら こむぎこ だいちり さとう	ねぎ こまつな ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり もやし	614 kcal 25.2 g 26.1 g
9	木	3年生が さやむき した枝豆	ごはん	○	とりにくとじゃがいものみそに えだまめ シークワーサーゼリー		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あかみそ けずりぶし こなかんでん	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん れんこん えのきたけ たまねぎ えだまめ シークワーサー	610 kcal 23.9 g 14.9 g
10	金		シーフードピラフ	○	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン		ぎゅうにゅう ベーコン むきえび あさり たまご	こめ バター あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム えりんぎ ホールコーン キャベツ もやし きゅうり こまつな レモン ブルーベリー	589 kcal 19.5 g 21.6 g
13	月		むぎごはん	○	さかなのピリからやき じゃがいもと ピーマンのせんぎりいため ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう サケ なまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ あつけずり	こめ むぎさとう いりごま あぶら じゃがいも	しょうが にんにく りんご ねぎ ピーマン だいこん ぶなしめじ	608 kcal 31.8 g 18.4 g
14	火		チョコチップパン	○	チーズオムレツ ポトフ		ぎゅうにゅう たまご ロースハム ピザチーズ なまクリーム ぶたにく	チョコチップパン バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	581 kcal 27.9 g 28.0 g
15	水	食育の白 山口県	ごはん	○	チキンチキンごぼう もやしのごまじょうゆあえ みそしる		ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ とうふ あかみそ しろみそ けずりぶし	こめ でんぶん あぶら さんおうとう ごまあぶら いりごま さとう	しょうが にんにく ごぼう えだまめ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	649 kcal 26.0 g 24.7 g
16	木	1学期 最後の給食	なつやさいカレー	○	まづくりふくじんづけ ぶどうゼリー りんごゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こなかんでん	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん トマト りんご だいこん きゅうり れんこん ぶどうジュース	676 kcal 18.6 g 18.4 g

ゼリーをぶどうゼリーか、  
りんごゼリーから えらべます。

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

## レシピ

【材料】	4人前]
米	2合分
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
豚もも	80g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
白菜キムチ	80g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
塩	0.8g

### ● キムチチャーハン ●

- ① しょうゆを入れてお米を炊く。
- ② ごま油で食材の固いものから炒める。  
火が通ったら、キムチを加える。
- ③ 具材に火が通ったら、調味料を入れて味付けをする。  
(好みに合わせて足してもO)
- ④ 炊きあがったご飯に、できた具材を混ぜ合わせて完成!



給食で大人気の「キムチチャーハン」のレシピを紹介します。ピリ辛で旨味がたっぷりなので、ぜひ作って食べてみてください。辛さは、キムチの汁で調節してみてください!

7月の給食目標 きゅうしょくで つくろう あつさに まけないからだ