



# 7月のこんだて



令和8年度 豊島区立長崎小学校

牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨髄を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
					タンパク質
1 水	なつやさいカレー コーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん かぼちゃ なす トマト りんご キャベツ もやし れいとうみかん	650
					20.8
先月、台風で休校になり、なくなってしまったので再登場しました。					
2 木	とうきょうさんコマツナパン てりやきチキン コールスロー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン いんげんまめ	とうきょうさんコマツナパン あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも マカロニ マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	590
					28.3
3 金	ごはん(秋田) あじフライ ポイルやさい ゆでとうもろこし かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ たまご とりにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ こまつな	631
					31.0
一般的に春から夏にかけての今の時期が鰯(あじ)の旬です。とうもろこしも今が旬です。一番おいしいこの時期に食べてほしい夏の味覚です。					
6 月	ぶたキムチどん ナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう わかめ こま ほたてかいばしら とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら こま さとう はるさめ	はくさいキムチ にんじん キャベツ にら もやし とうもろこし しょうが こまつな ねぎ	607
					27.3
7 火	さけずし ごまあえ ほしのなまふりりそうめんじる	ぎゅうにゅう たまご さけ とりにく	こめ さとう こま ふ そうめん	さやいんげん こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ	603
					28.0
七夕の由来や歴史は、中国と日本の風習が合わさったものだといわれているようです。今年は晴れるでしょうか。					
8 水	ひやしごもくうどん みそポテト ねぎのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ ハム	さとう あぶら ゆでうどん じゃがいも こむぎこ	にんじん もやし こまつな きりほしだいこん ねぎ きゅうり	593
					25.4
9 木	むぎいりごはん マーボーなす ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやとうふ とりにく ほたてかいばしら	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら わんたんのかわ	にんにく しょうが ねぎ エリンギ にんじん にら なす チンゲンサイ はくさい くだもの	590
					25.0
10 金	あぶたまどん いとかんてんのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご いたかんてん わかめ みそ	こめ あぶら さとう こまあぶら こま じゃがいも	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	598
					25.9
米飯給食の維持促進と食育推進のため区から米購入費補助が出ています。月に2回、主に秋田県産あきたこまちを使用します。通常は茨城県産あきたこまちです。					
13 月	ごはん(秋田) ハニーレモンチキン まめいりポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす パーコン	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ はちみつ じゃがいも マヨネーズ さとう	レモン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ほうろんそう	682
					24.6
今月の食育の日は「月ようびはなにたべる?」です。「月曜日は何食べる?月曜日はさやいんげん」と、ハリネズミが紹介して、曜日ごとに違った動物が、違う食べ物を紹介しています。					
14 火	えだめめとしらすトースト しおバタートースト キャベツマリネ さっぱりポトフ	ぎゅうにゅう しらすほし パーコン とりにく	しょくパン ソフトフランスパン マヨネーズ バター あぶら さとう じゃがいも マーガリン	えだめめ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん	636
					24.3
15 水	ハヤシライス やさいチップスいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト れんこん キャベツ とうもろこし くだもの	642
					21.8
16 木	とりごぼうピラフ グリーンサラダ コーンポタージュ Aざくざくりんごゼリー Bつぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう たまご かんてん	こめ バター あぶら こむぎこ	にんじん しょうが ごぼう パセリ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし りんご みかん	616
					20.0
セレクト給食です。今回は2種類のゼリーから選びます。今からどちらにしようか考えておきましょう。					
17 金	いわしのひつまぶしふう やさいのあますあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ さつまあげ とりにく みそ	こめ あぶら かたくりこ こま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん しそ たまねぎ トマト きゅうり れんこん さやいんげん	576
					23.2

# 9月のこんだて



1 火	チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり もやし れいとうみかん	630
					21.1

\*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。