



こんだてひょう



令和8年度 豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
	1 水	きなこあげパン しろいんげんまめとトマトのスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、 とりにく、しろいんげんまめ、 ハム、こんぶ、かつおぶし	あぶら、さとう、じゃがいも、 でんぷん	セロリー、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 コーン	688 28.1
半夏生献立	2 木	たこめし しおにくじゃが レモンドレッシングサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう、まだこ、 あぶらあげ、ぶたにく、 かつおぶし	こめ、あぶら、じゃがいも、 しらたき、さとう	しょうが、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、えのきたけ、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、コーン、 レモン、パレンシアオレンジ	594 23.3
 旬の食べ物 ☆すいか☆	3 金	けいちゃんどんぶり すったてじる すいか		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 だいず、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、はくさい、 だいこん、ねぎ、こまつな、すいか	615 27.1
	6 月	マーボーめん やさいチップス さくらんぼ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とうふ	あぶら、さとう、でんぷん、 さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん、 にら、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、かぼちゃ、さくらんぼ	640 25.5
七夕献立	7 火	たなばたちらしすし あまのがわじる ほしぞらフルーツポンチ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、のり、かまぼこ、 かつおぶし、かんてん	こめ、さとう、あぶら、そうめん、 おふ	かんぴょう、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、オクラ、 ぶどうジュース、パイナップル、みかん、 おうとう、ナタデココ	574 20.3
3年生 とうもろこし の皮むき	8 水	スタミナどん むらくもスープ とうもろこし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、もやし、にら、 にんじん、しょうが、にんにく、 ねぎ、こまつな、とうもろこし	630 26.7
	9 木	ごはん さけのおこし こまつなとちくわのごまあえ とんじる		ぎゅうにゅう、さけ、ちくわ、 みそ、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし	こめ、さとう、ごま、あぶら、 こんにゃく、じゃがいも	こまつな、はくさい、にんじん、 ごぼう、だいこん	589 31.8
世界の料理 【インドネシア】	10 金	ナシゴレン カレーポトフ ポテトのチーズやき		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウィンナー、えび、とりにく、 ツナ、チーズ	こめ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、コーン、 あかピーマン、レモン、セロリー、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ	603 27.2
	13 月	ごはん チキンなんばん ごまドレッシングサラダ わかめととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、 かつおぶし、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、パセリ、もやし、 にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ	693 26.8
	14 火	なつやさいピラフ さかなのグラタン バイザンヌスープ		ぎゅうにゅう、ウィンナー、 ホキ、なまクリーム、チーズ、 とりにく	こめ、あぶら、マカロニ、バター、 こめこ、パンこ、じゃがいも	ピーマン、あかピーマン、 たまねぎ、コーン、セロリー、 キャベツ、にんじん	602 26.8
世界の料理 【韓国】	15 水	ごはん キムムッチ タツリタン いとかんてんのサラダ		ぎゅうにゅう、のり、とりにく、 かんてん	こめ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにゃく	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、えのきたけ、しょうが、 こねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン	603 20.5
郷土料理 【沖縄】	16 木	シンジューシー イナムドッチ サーターアンダギー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こんぶ、かつおぶし、なまあげ、 かまぼこ、みそ、たまご	こめ、あぶら、ごま、こんにゃく、 こむぎこ、さとう	ごぼう、にんじん、こねぎ、 だいこん、こまつな	669 23.4
1学期 給食終了	17 金	なつやさいかレーライス ハムサラダ メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	こめ、あぶら、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、かぼちゃ、 にんじん、トマト、きゅうり、 キャベツ、メロン	640 18.7

※食材料購入等により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量（中学年）給食回数：13回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	626	25.1	21.3

* 7月の給食目標 *

◇正しい姿勢で食事をしよう。
◇暑さに負けない体をつくろう。

《今月の献立》

- 2日(木) ... 半夏生献立です。「半夏生」とは、夏至から数えて11日目のことで、田植えを終える目安となる日です。「タコの脚のように稲がしっかり根付くように」といった願いを込めて、たこを食べる風習があります。
- 7日(火) ... 七夕献立です。給食の色々な料理に星が隠れています。探してみてくださいね。
- 8日(水) ... 3年生がとうもろこしの皮をむきます。塩ゆでにして給食に出します。
- 17日(金) ... 「夏野菜カレーライス」には、夏にたくさんとれる野菜（なす、ズッキーニ、かぼちゃ）が入っています。

