



7月の献立表



令和8年度

豊島区立椎名町小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や歯になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
1 水	五穀ごはん 家常豆腐 中華風コーンスープ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あずき みそ なまあげ たまご	こめ もちごめ むぎ きび あわ ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ にんにく とうもろこし たけのこ えのきたけ しいたけ キャベツ ねぎ
2 木	ピザトースト ミネストローネ フルーツポンチ	○	C時程	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん ビーマン たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ セロリ トマト フルーツかんづめ
3 金	ごはん 沢煮椀 さわら照り焼き おひたし 水ようかん	○		ぎゅうにゅう さわら かんてん ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こしあん	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ もやし えのきたけ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
6 月	ガバオライス スイート春巻き パンサンサー	○		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたいミート	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら ごまあぶら はるさめ きいろのなかま	にんじん にんにく しょうが さつまいも ビーマン エリンギ きゅうり パインかん パプリカ きいろのなかま
7 火	七太ちらし寿司 七太汁 パンバンジーサラダ サイダーゼリー	○	4年生 日生劇場	ぎゅうにゅう みそ ちくわ かんてん あなご とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう そうめん マカロニ ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ さやいんげん オクラ キャベツ きゅうり えのきたけ もやし
8 水	チャブチェ丼 レタススープ チヂミ	○	友だち班 活動	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ベーコン	こめ むぎ ごま はるさめ あぶら こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら	にんじん もやし れんこん なら レタス こまつな りんご たまねぎ
9 木	ごはん もずく汁 魚のみそ焼き 磯和え ごまドーナツ	○	C時程	ぎゅうにゅう もずく ホキ みそ たまご のり	こめ さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん もやし えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり ほうれんそう キャベツ
10 金	ドッグパン コロッケ&千キャベツ 野菜スープ	○	トキワ荘 献立	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン とりにく	コッペパン じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい セロリ だいこん パセリ えのきたけ マッシュルーム
13 月	えびピラフ コーンポタージュ 枝豆サラダ	○		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ えび	こめ パター じゃがいも しらたき あぶら さとう こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし
14 火	わかめごはん みそ汁 白身魚のレモンソース ごま和え 磯部いも	○		ぎゅうにゅう わかめ みそ しろみずかな あぶらあげ のり	こめ でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ レモン キャベツ こまつな きゅうり もやし
15 水	カレーライス福神漬け 海藻サラダ りんごゼリー	○		ぎゅうにゅう とりにく わかめ かんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし トマト りんご きゅうり ふくじんづけ キャベツ
16 木	冷やしきつねうどん じゃがいもと鶏の煮物 スイカ	○	飲み物 リザーブ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	うどん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ぶなしめじ えだまめ すいか

今月の目標		今月の栄養量(中学年)		
<p>食べ方は正しい姿勢でよくかんで</p>	文部科学省基準	エネルギー	たんぱく質	脂質
	本校の平均栄養供給量	640Kcal	24.0g	18~21g
		616Kcal	25.1g	21.5g

7月16日(木)は飲み物をリザーブ(予約)します。

*牛乳 *コーヒ牛乳 *アップルジュース の3種類から選びます。

