



令和8年度 7月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
1水	牛乳 ガパオライス 春雨スープ ココア豆	牛乳, 鶏肉, トウバンジャン, 大豆	こめ, 油, 砂糖, でん粉, 春雨, ごま油, ココア	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, なす, ピーマン, 赤ピーマン, バジル, しめじ, チンゲンサイ, 長ねぎ	
2木	牛乳 たこめし 五目きんぴら かきたま汁 冷凍みかん	牛乳, たこ, 豚肉, 豆腐, 卵	こめ, 砂糖, こんにやく, シゃがいも, 油, でん粉	こねぎ, 人参, ごぼう, とうがらし, 小松菜, 冷凍みかん 東京都産 小松菜 使用予定	
3金	牛乳 ご飯 鮭の南部焼き じゃがいものみそ汁 きゅうりの酢の物	牛乳, 鮭, わかめ, みそ	こめ, ごま, じゃが芋, 砂糖	えのきたけ, 人参, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ	
6月	牛乳 鶏肉のクリームライス 大豆サラダ メロン	牛乳, 鶏肉, 大豆	こめ, 油, 米粉, 砂糖	人参, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, メロン	
7火	牛乳 ちらし寿司 鶏のみそ焼き 七タ汁 冷凍パイン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, みそ, かまぼこ	こめ, 砂糖, 油, 麩, そうめん	人参, さやいんげん, みつば, 長ねぎ, パイン	
8水	牛乳 夏野菜とチキンのカレーライス 海藻入りサラダ カルピスゼリー	牛乳, 鶏肉, 海藻, 寒天, カルピス	こめ, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, かぼちゃ, 玉葱, 人参, なす, キャベツ, もやし	
9木	牛乳 豚キムチ丼 もやしとえのきのスープ ツナ入りサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ツナ	こめ, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, 玉葱, 白菜, 長ねぎ, キムチ, なら, 人参, えのきたけ, もやし, コーン, キャベツ	
10金	牛乳 ブルーベリージャムトースト クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ, ハム	食パン, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	ブルーベリー(ジャム), 人参, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	
13月	牛乳 ご飯 いかのチリソースがけ わかめ卵スープ チャプチェ	牛乳, いか, トウバンジャン, わかめ, 豆腐, 卵, 豚肉	こめ, おおむぎ, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 春雨	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 人参, キャベツ, ピーマン, もやし	
14火	牛乳 ご飯 じゃがいもの煮付け 子持ちししゃもの南蛮漬け 小松菜のごまあえ	牛乳, 鶏肉, こもちししゃも	こめ, じゃが芋, しらたき, 砂糖, でん粉, ごま	人参, さやえんどう, 生姜, 長ねぎ, 玉葱, 小松菜, キャベツ, もやし 東京都産 小松菜 使用予定	
15水	牛乳 しょうゆラーメン チーズ入りポテサラ春巻き レモン風味サラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, チーズ, ハム	中華めん, 油, ごま油, 卵不使用マヨネーズ, じゃが芋, 春巻きの皮, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, アスパラガス, レモン	
16木	ジョア(ストロベリー) ドライカレーライス 人参ドレのサラダ すいか	ジョア, 豚肉	こめ, 油, 米粉, オリーブオイル, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリ, 人参, 玉葱, グリンピース, キャベツ, もやし, きゅうり, 小玉すいか	1学期 給食最終日

コツコツ給食



〈今月の給食指導目標〉



食べ物で夏バテを
予防しよう

7月の平均

エネルギー：620kcal
たんぱく質：26.3g
脂質：19.0g



※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

7月の給食には、旬の夏野菜をたくさん取り入れています。また、夏に食べたいくなる食べ物や、料理も取り入れました！
暑い夏を乗り切るために、しっかり食べて元気に過ごしましょう！



夏ばてを防ごう