

令和8年度7月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校



郷土料理・沖縄県

七夕献立

台校幼稚園体験給食

旬・ブラム

日 曜	献立名	牛乳	からだ 体をつくる食品	ねつ 熱や力になる食品	ちょうし 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
1 水	もずく丼	○	ぶた肉, もずく	米, 油, さとう, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, コーン, しょうが	623
	シブイ(冬瓜)のみそ汁		ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	油, ごま油	とうがん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
	メロン				★メロン	
2 木	うずまきパン	○		★ミルクパン		586
	ポークビーンズ		大豆, ぶた肉	油, じゃがいも, 三温糖, ★バター, 小麦粉	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	
	チーズサラダ		★プロセスチーズ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
3 金	白黒ごまご飯	○		米, ごま, 黒ごま		611
	マーボー豆腐		ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	油, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
	海藻じゃこサラダ		かいそうミックス, ★ちりめんじゃこ	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
6 月	ピザトースト	○	ベーコン, ★チーズ	★食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト	593
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	コーンクリームスープ		ベーコン, ★スキムミルク, ★牛乳, いんげんまめ	でんぷん	玉ねぎ, クリームコーン	
7 火	七夕ちらし寿司	○	とり肉, 油あげ, ★たまご, きざみのり	米, さとう, ごま, 油	にんじん, かんぴょう, れんこん, さやいんげん	590
	天の川汁		とり肉, かまぼこ		にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ	
	小玉すいか				★こだますいか	
8 水	夏野菜のカレーライス	○	とり肉	米, 押麦, じゃがいも, 油, さとう, ★バター, 小麦粉	なす, ズッキーニ, かぼちゃ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, トマト	729
	トツナコーンサラダ		ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	
	トグレープゼリー		寒天	さとう	★グレープジュース	
9 木	ごはん	○		米		629
	しいらのにんにくバター焼き		★しいら	★バター, 油	にんにく	
	油揚げのサラダ		油あげ	油, ごま油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, 玉ねぎ	
10 金	みそ汁	○	ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	油, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	652
	あんかけ焼きそば		ぶた肉	油, ★むし中華めん, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, テンゲン菜, エリンギ, 長ねぎ	
	いももち		★ダイスチーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, ★バター, さとう		
13 月	ガーリックチャーハン	○	ぶた肉	米, ごま油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	655
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタンの皮, でんぷん, ごま油	にんじん, はくさい, 玉ねぎ, もやし, しめじ, 長ねぎ, こまつな	
	キャラメルポテトビーンズ		大豆, ★加糖練乳	さつまいも, 油, さとう, ★バター, 水あめ		

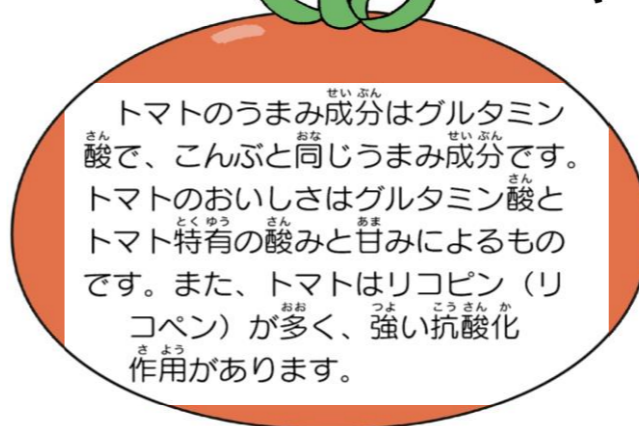
日 曜	献立名	牛乳	からだ 体をつくる食品	ねつ 熱や力になる食品	ちょうし 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
14 火	スパゲッティペスカトーレ	○	ベーコン, 赤みそ, ツナ, ★エビ, ★イカ	★スパゲティ, 油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	689
	オレンジサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, ★みかん缶, 玉ねぎ	
	とうもろこし				とうもろこし	
15 水	ごはん	○		米		655
	あじフライ		★アジ	小麦粉, 米粉, パン粉, パン粉, 油		
	キャベツソテー		ベーコン	油	にんじん, もやし, キャベツ	
16 木	みそ汁	○	やきちくわ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	★冷凍みかん / ★冷凍パイ / ★白桃缶 下記欄外参照
	彩り焼き肉丼		ぶた肉, 赤みそ	米, 油, さとう, でんぷん, ごま	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しょうが, にんにく	
	ねぎわかめスープ		とり肉, とうふ, わかめ	ごま油	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	

エネルギー・たんぱく質 … 冷凍みかん 627kcal、27.2g / 冷凍パイ 631kcal、27.1g / ピーチコンポート 620kcal、26.9g

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
  - ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。
  - ☆ くだものは変更になることがあります。
  - ☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。
- ♪ 2学期の給食は、9月2日(水)から始まります。献立表は始業式に配布します。



うまみたっぷりトマト



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

