

令和8年 7月献立予定表

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやうし	エネルギー
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	kcal
		赤のなかま		黄のなかま		たんぱく質
				緑のなかま		g
水	フランスパン			フランスパン		578
	なすのラザニア	○	豚ひき肉 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	油 砂糖 ラザニア バター 小麦粉 パン粉	しょうが 玉葱 マッシュルーム なす トマトピューレ	
	チキンスープ		鶏肉		セロリー 玉葱 人参 キャベツ	28.7
木	ソースたこめしチャーハン		たこ あおのり 糸削り節	精白米 油	しめじ	622
	鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ	○	鶏肉	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま		
	とうがんのさっぱり汁		豆腐		人参 長ねぎ えのきたけ 冬瓜 小松菜	25.2
金	ごま風味うどん		豚肉 みそ	油 冷凍うどん すりごま ごま	しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜	605
	ツナ野菜炒め	○	ツナ	ごま油	コーン さやいんげん きゃべつ もやし	
	はちみつレモン蒸しパン		調理用牛乳	小麦粉 グラニュー糖 はちみつ 油	レモン	23.7
月	パンパン			パンパン		606
	パンプキンシチュー	○	豚肉	油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 かぼちゃ	
	ゴーヤチップスサラダ			油 でんぷん 砂糖	ゴーヤ きゃべつ 人参 玉葱 黄ピーマン	21.3
火	鶏そぼろ寿司		鶏ひき肉	精白米 砂糖 油	人参 コーン	589
	魚の和風マリネ	○	あこうだい	小麦粉 油 砂糖	しょうが 玉葱 人参 セロリー	
	天の川そうめん汁			麩 そうめん	しめじ 小松菜	
お星さまゼリー		寒天	砂糖 寒天ゼリー	ぶどうジュース		23.9
水	ごはん			精白米		580
	鶏肉の香味みそ焼き	○	鶏肉 みそ	ごま 砂糖	しょうが 長ねぎ	
	青菜炒め		糸削り節	ごま油	人参 小松菜 もやし しめじ	
木	沢煮椀		豚肉 油揚げ		人参 大根 ごぼう 玉葱	27.1
	麻婆ラーメン	○	豚ひき肉 豆腐 みそ	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たら	617
木	大根ときゅうりの中華和え			ごま油 砂糖	大根 きゅうり	26.0

- ☆2日(木) 半夏生のため、「たこ」を使用します。
- ☆7日(火) 七夕献立
- ☆9日(木) 2年生「とうもろこし皮むき体験」
- ☆14日(火) セレクト給食
- ☆16日(水) 5年生TGG



(12回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやうし	エネルギー
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	kcal
		赤のなかま		黄のなかま		たんぱく質
				緑のなかま		g
10	夏野菜カレーライス		豚肉 生クリーム	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト	647
	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリー 玉葱 人参	
金	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	21.3
13	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン 三温糖 油		608
	ワンタンスープ	○	豚肉	ワンタンの皮 ごま油	しょうが もやし 玉葱 小松菜	
	果物(小玉すいか)				すいか	24.1

☆7月14日(火)はセレクト給食です☆



事前を選んで献立A・Bのどちらかを食べます。

14	カレーピラフ			精白米 バター	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	630
	甘辛チキン	○	鶏肉	油 砂糖 でんぷん ごま	にんにく しょうが	
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	
火	フルーツポンチ				メロン みかん缶 黄桃缶	19.3
	カレーピラフ			精白米 バター	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	640
	豚肉のバーベキューソース	○	豚肉	油 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 りんご	
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	
フルーツポンチ				砂糖	メロン みかん缶 黄桃缶	21.8

15	ごはん			精白米		563
	鮭の照り焼き	○	鮭	砂糖	しょうが	
	かぼちゃのきんぴら			油 三温糖	人参 かぼちゃ こんにやく ピーマン	
水	なすのみそ汁		油揚げ みそ		なす 玉葱 えのきたけ	28.5
	スタミナ焼肉丼	○	豚肉 みそ	精白米 油 砂糖	人参 玉葱 ピーマン しょうが にんにく	592
木	わかめスープ		豆腐 わかめ		長ねぎ	28.0

- ※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
- ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。