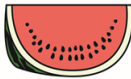




7月給食献立表



令和8年度

杉並区立浜田山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	やきカレーパン	○	コーンシチュー あじさいゼリー	豚ひき肉、牛乳、とり肉、 ベーコン、調理用牛乳、粉寒天、 カルピス、ゼラチン	丸パン、米サラダ油、生パン粉、 小麦粉、パン粉、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、コーン缶、グリーンピース冷、 グレープジュース	626 kcal 23.9 g 22.8 g 2.9 g
2木	むぎごはん 国産食材の日	○	さめのむぎみそやき かぼちゃいりひつまじる だいこんときゅうりのうめゆかりづけ	牛乳、さめ、赤みそ、とり肉、 とうふ	米、押し麦、さとう、白すりごま、 米粒麦、小麦粉、米サラダ油、 ごま油	かぼちゃ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、しめじ、こまつな、 きゅうり、うめ塩漬、ゆかり	607 kcal 26.6 g 19.1 g 2.4 g
3金	タコライス	○	白いんげん豆と野菜のスープ くだもの（メロン）	豚ひき肉、ダイスチーズ、牛乳、 豚肉、白いんげん豆	米、押し麦、米サラダ油、 でんぶん、じゃがいも	キャベツ、にんにく、セロリー、 たまねぎ、コーン缶、にんじん、 こまつな、メロン	593 kcal 24.3 g 17.9 g 2.2 g
6月	こうやどうふの マーボーどん	○	ワンタンスープ むしとうもろこし 1年生：かわむき体験	豚ひき肉、赤みそ、 高野豆腐、牛乳、豚肉、 大豆	米、押し麦、米サラダ油、さとう、 でんぶん、ごま油、 わんたんの皮（乾）	にんにく、しょうが、ながねぎ、 にんじん、乾しいたけ、 はくさい、こまつな、しょうが、 とうもろこし	627 kcal 29.0 g 22.4 g 2.9 g
7火	あなごちらし 七夕献立	○	たなばたじる しらたまフルーツポンチ	あなご、たまご、牛乳、 かまぼこ、とうふ、油あげ	米、米粒麦、さとう、米サラダ油、 そうめん、白玉粉	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、 きゅうり、オクラ、だいこん、 うめシロップ、もも缶、みかん缶、 パイナップル	581 kcal 21.0 g 15.2 g 2.1 g
8水	なつやさいの ちゅうかどん 地元野菜デー 5年生移動教室	○	きゅうりのかふうづけ 杉並区産じゃがいもを使用した スパイシーポテト（ピーズいり）	ぶた肉、あさり、いか、 むきえび、うずら卵缶、牛乳、 大豆	米、米粒麦、米サラダ油、ごま油、 でんぶん、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ缶、赤ピーマン、レタス 黄ピーマン、チンゲンサイ、 乾しいたけ、きゅうり	594 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
9木	むぎごはん 給食試食会	○	ジャンボぎょうざ ひやじる きりぼしだいこんのサラダ	牛乳、豚ひき肉、わかめ、 油あげ、赤みそ、白みそ、 かつお節、ちりめんじゃこ	米、押し麦、ぎょうざの皮、 ごま油、でんぶん、揚げ油、 小麦粉、白すりごま、米サラダ油、 さとう	キャベツ、ニラ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 切干大根、にんじん、こまつな、 もやし、たまねぎ	604 kcal 23.2 g 20.2 g 2.3 g
10金	ミニオムライス	○	白いんげん豆とじゃがいものポタージュ やさいのレモンびたし	とり肉、たまご、牛乳、 白いんげん豆、調理用牛乳、 生クリーム	米、米粒麦、米サラダ油、バター、 さとう、じゃがいも	トマト缶、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム缶、キャベツ、レモン さやいんげん、黄ピーマン、 しょうが、にんにく	573 kcal 24.6 g 20.6 g 2.6 g
13月	もちむぎごはん SDGsふりかけ カミカミデー	○	ししゃものカレーあげ とうふとこまつなのみそじる いとかんてんのごまざるあえ	ちりめんじゃこ、かつお節、 牛乳、ししゃも、とうふ、 赤みそ、白みそ、糸寒天、油あげ	米、もち麦、さとう、でんぶん、 小麦粉、揚げ油、ごま油、 白すりごま	ながねぎ、こまつな、にんじん、 きゅうり、もやし	587 kcal 26.8 g 20.9 g 2.9 g
14火	ひやしちゅうかさば	○	じゃがいもち くだもの（プラム）	たまご、ロースハム、牛乳、 焼きのり	中かめん、ごま油、白炒りごま、 米サラダ油、さとう、じゃがいも、 でんぶん、マーガリン	こまつな、きゅうり、もやし、 にんじん、ながねぎ、しょうが、 プラム	568 kcal 23.9 g 19.0 g 2.7 g
15水	むぎごはん 国産食材の日	○	いわしのかばやき とうがんのそばろに こまつなともやしのおかかあえ	牛乳、いわし、とりひき肉、 かつお節	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、 さとう、白いりごま、 米サラダ油	しょうが、とうがん、にんじん、 こまつな、もやし	558 kcal 24.2 g 16.5 g 1.9 g
16木	なつやさいの キーマカレー リザーブ給食	リザーブのみずみそ	おかずのリザーブ フィッシュフライorチキンカツ りんごジュース・オレンジジュース・牛乳 なんでもせんぎりサラダ くだもの（すいか）	豚ひき肉、さめ、とり肉、 牛乳、干ひじき	米、米粒麦、米サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 揚げ油、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 りんごジュース、オレンジジュース、 だいこん、にんじん、キャベツ、 きゅうり、すいか	693 kcal 24.7 g 21.2 g 2.1 g

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただけると安心です。



#VALUE!

#VALUE!

#VALUE!

← R8年度 杉並区学校給食展示会 7月29日～7月31日 杉並区役所 1階ロビーにて 開催します。
お知らせのポスター（QRコード）をご参照の上、ご興味ある方は、ぜひご来庁ください。