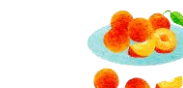


7月 献立表

2026年7月

杉並区立三谷小学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	麦ごはん	○	鰯の香味だれ 野菜の磯和え 厚揚げの味噌汁	あじ,厚揚げ,みそ 	牛乳,のり,わかめ	米,麦,でんぷん, 米粉,さとう	油	にんじん,こまつ な,かぼちゃ 	しょうが,ながねぎ,に んにく,キャベツ,もや し,たまねぎ,しめじ	564 kcal 26.6 g 18.2 g 2.4 g	
2 木	夏野菜カレー 2年:とうもろこし皮むき	○	オニオンドレッシングサラダ 茹でとうもろこし 	豚肉,レンズ豆,ハ ム	牛乳	米,麦,じゃがいも, 小麦粉,さとう	油,バター 	にんじん,かぼ ちゃ,ホールのマト	にんにく,しょうが,セロ リ,たまねぎ,りんご,な す,ズッキーニ,きゅう り,キャベツ,とうもろこ し	636 kcal 20.6 g 20.6 g 2.1 g	
3 金	麦ごはん	○	豚の生姜焼き 具だくさん味噌汁 プラム	豚肉,油揚げ,み そ 	牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,じゃがいも	油	にんじん,ニラ 	しょうが,たまねぎ,キャ ベツ,プラム	560 kcal 23.7 g 18.5 g 1.9 g	
6 月	ひじきチャーハン	○	ジャンボぎょうざ レタスのスープ 	豚肉,鶏肉	干ひじき,牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,ぎょうざの 皮,小麦粉	白ごま,油	にんじん,ピーマ ン,ニラ,万能ね ぎ,こまつな	しょうが,にんにく,なが ねぎ,ホールコーン,キャ ベツ,切干大根,たまね ぎ,えのきたけ,レタス	586 kcal 22.4 g 19.2 g 2.3 g	
7 火	鶏そぼろのちらし寿司 ★七タメニュー★	○	七タ汁 白桃ゼリー 	たまご,鶏肉,とう ふ	牛乳,粉寒天 	米,麦,さとう,焼き 麩,そうめん	油,白ごま 	にんじん,オクラ, こまつな	れんこん,かんぴょう, 干しいたけ,しょうが, たまねぎ,冷凍枝豆,た けのこ,えのきたけ,な がねぎ,白桃缶,白桃 ジュース	562 kcal 21.2 g 14.0 g 2.1 g	
8 水	キャロットライス ★地元野菜デー★	○	魚のトマトソース ジャーマンポテト 野菜スープ 	メルサ,ベーコン, 豚肉	牛乳	米,押麦,小麦粉, さとう,じゃがいも	バター,油	にんじん,ホールの マト,さやいんげ ん,こまつな	にんにく,たまねぎ,ホ ールコーン,キャベツ	580 kcal 24.4 g 18.6 g 2.4 g	
★杉並区産のじゃが芋を使っています！★											
9 木	わかめごはん	○	塩麴コロッケ 味噌ドレッシングサラダ 冬瓜のかきたま汁	豚肉,みそ,とり肉, とうふ,たまご	わかめ,牛乳	米,押麦,じゃがい も,小麦粉,パン粉 さとう,でんぷん	白ごま,油	にんじん,万能ね ぎ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,しめじ,とうが ん 	621 kcal 20.7 g 20.3 g 2.0 g	
10 金	麦ごはん 7月10日は 納豆の日	○	スタミナ納豆 もやしと小松菜のごま和え 沢煮碗	豚肉,大豆,納豆, みそ,	牛乳	米,麦,さとう,でん ぷん,つきこんにゃ く	油,白ごま 	こまつな,にんじ ん,みつば	にんにく,ながねぎ,も やし,ごぼう,たけのこ, 干しいたけ,だいこん	560 kcal 26.5 g 19.4 g 2.4 g	
13 月	★かてめし★ ★埼玉県の郷土料理★	○	きびなごの唐揚げ 根菜のごま汁 小玉すいか	油揚げ,豚肉,とう ふ,みそ 	牛乳,きびなご	米,麦,こんにゃく, さとう,でんぷん, 米粉,じゃがいも	油,白ごま	にんじん,さやい んげん,こまつな 	だいこん,ごぼう,干し いたけ,しょうが,なが ねぎ,すいか	572 kcal 23.8 g 19.0 g 2.4 g	
14 火	手作りふりかけごはん	○	パリパリひじき キャベツと大根のゆかり和え けんちん汁	かつお節,とうふ, 油揚げ	ちりめんじゃこ,あ おのり,牛乳,干ひ じき,チーズ	米,麦,さとう,小麦粉, 春巻きの皮,こんにゃ く,じゃがいも 	白ごま,油	にんじん,ゆかり, こまつな	だいこん,キャベツ,ご ぼう,ながねぎ	589 kcal 23.0 g 19.6 g 2.1 g	
15 水	スパゲティーペスカトーレ 	○	カレードレッシングサラダ フルーツポンチ	ベーコン,いか,お きえび,あさり	牛乳	スパゲティ,さとう	油 	にんじん,ホールの マト	にんにく,セロリ,たま ねぎ,キャベツ,きゅう り,ホールコーン,みか ん缶,パイン缶,黄桃缶	569 kcal 23.2 g 15.0 g 1.9 g	
16 木	麦ごはん ★リザーブ給食★	ドリンク3種	★ヤンニョムチキン ★のり塩チキン ポテトのハニーサラダ ABCスープ	とり肉,みそ,ハム, ベーコン,豚肉 	ミルクコーヒー,あ おのり	米,麦,でんぷん, 米粉,さとう,じゃ がいも,はちみつ, マカロニ	油	にんじん,こまつ な	リンゴジュース,オレン ジジュース,にんにく, きゅうり,ホールコーン, たまねぎ,キャベツ	645 kcal 20.5 g 19.5 g 1.9 g	
★★ 給食最終日はリザーブ給食です！ ★★										7月 平均	587 kcal 23.1 g 18.5 g 2.2 g

リザーブは「予約」という意味です。

事前に自分が食べるものを選んで、予約する給食です。

★飲み物は、ミルクコーヒー・オレンジジュース・リンゴジュースの3種類の中から1つ

★おかずは、ヤンニョムチキン・のり塩チキンの2種類から1つ

皆さん、楽しみにしていてくださいね！



※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。

※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。

※太字の食材は東京産を予定しています。