

かつ 7月 こんだてひょう 献立表

令和 8年度 品川区立山中小学校

日	曜日	こんだて 献立	ごやうに 牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー	たんぱく質
				体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	kcal	g
1	水	ホットドッグ ベジタブルコンスープ ぶどうゼリー		ミックスチーズ ウインナー 鶏肉 粉寒天 牛乳	コッペパン ジャがいも でんぶ 三温糖	クリームコーン たまねぎ 小松菜 ホールコーン もやし にんじん ぶどうジュース	591	24
2	木	ゆかりごはん さわらのてりやき もやしの甘酢煮 豚汁		さわら 冷凍豆腐 豚肉 白みそ 赤みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶ 三温糖 ジャがいも サラダ油	ゆかりしょうが もやし にんじん きゅうり 大根 ごんにやく ねぎ 小松菜 ごぼう	588	27.6
3	金	タコライス とうがんスープ チョコモッチー		ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 昆布 豆乳 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 でんぶ チョコチップ 米粉	ホールトマト キャベツ にんじん にんにく とうがん たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが	691	24.3
6	月	コッペパン ホキの変わりソース ガーリックポテト 豆乳スープ		ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	コッペパン サラダ油 三温糖 ジャがいも でんぶ	たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん クリームコーン	588	26.8
7	火	ごもく 五目ずし そうめん汁 小玉すいか		卵 油揚げ 刻みのり 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん まめふ	れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ もやし ねぎ 小松菜 小玉すいか	609	21.3
8	水	コーン茶飯 さわらの塩こうじ焼き プリカラこんにやく 利休汁		さわら 豚肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 ジャがいも ねぎ	ホールコーン 赤こんにやく にんじん さやいんげん もやし 大根	587	27.5
9	木	マーボー豆腐ごはん とうもろこし 卵スープ		冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 でんぶ 三温糖 サラダ油 ジャがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく とうもろこし えのきだけ 小松菜	587	23.7
10	金	シーフードスパゲティ リヨネーズポテト フルーツゼリー		むきえび 豚肉 いか ベーコン 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ジャがいも 三温糖	ホールトマト キャベツ たまねぎ パセリ にんにく バインアップル みかん	592	24
13	月	ごはん ひじきふりかけ 小アジのからあげ カリカリベーコンのサラダ 田舎汁		ひじき 糸けずり節 小あじ ベーコン 油揚げ 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぶ サラダ油 さつまいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ ごんにやく ごぼう	634	22.2
14	火	ジャージャーメン 豆腐の変わりスープ メロン		豚ひき肉 大豆 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 昆布 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぶ ごま油	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 メロン	590	27.8
15	水	ごはん しゅうまい チャーホーサイ わかめスープ		豚ひき肉 冷凍豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 しゅうまいの皮 ごま油 でんぶ 三温糖 春雨 サラダ油 ごま	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが もやし キャベツ にんじん にら にんにく ホールコーン	587	22.3
16	木	カレーライス ホールコーンスープ 冷凍みかん		豚肉 ベーコン 牛乳	ジャがいも 米 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのきだけ もやし ホールコーン 小松菜 冷凍みかん	602	21.3

* 献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

* エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

こんがつ きゅうしゅく ものひょう
～今月の給食目標～
てくび さき あら
手首からつめの先まできれいに洗いましょう。