



今月は、地場野菜  
がたくさん登場し  
ます。夏のこま井  
りレーも、開催さ  
れます。

# 令和8年度7月の給食献立表

★今月の給食目標★～水分補給と塩分摂取の大切さを知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	水	<b>【沖縄料理】</b> タコライス ぎゅうにゅう ぶたにくとモロヘイヤのジンジャースープ かんきつるい 	牛乳 豚肉 大豆 赤インゲン豆 ピザチーズ	精白米 なたね油 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ホールトマト キャベツ モロヘイヤ 生姜 柑橘類	622	28.7
2	木	<b>【ポルトガル料理】</b> マサラダ ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき カルドヴェルデ(スープ) ポルトガルふうまめとツナのサラダ 	牛乳 鶏肉 大豆 赤インゲン豆 ひよこ豆 ツナ ソーセージ	パン なたね油 グラニュー糖 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	マーマレード 玉ねぎ きゅうり 人参 レモン汁 にんにく キャベツ 小松菜	560	25.3
3	金	<b>【夏のこま井りレー】</b> こまどん ショア 狛江産のゆでとうもろこし(1年生が皮をむいてくれます) とうがんとわかめのとろたまスープ 	ショア 豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 わかめ 鶏卵	精白米 ごま油 上白糖 なたね油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 わけぎ むき枝豆 ピーマン なす オクラ かぼちゃ とうもろこし 冬瓜 えのぎだけ 長ねぎ	603	24.8
7	火	<b>【七夕メニュー】</b> たなばたちらしずし ぎゅうにゅう いかのさらさあげ たなばたじる たなばたゼリー 	牛乳 鶏肉 えび 油揚げ かまぼこ のり いか 調理用牛乳 寒天 ゼラチン	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 そつめん 麩	干し椎茸 ごぼう 茹でたけのこ 人参 オクラ さやえんどう 生姜 大根 長ねぎ ぶどうジュース	576	25.3
8	水	ちゅうかつめんごまみそあじ ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのあげに かんきつるい	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま 白すりごま 片栗粉 なたね油 じゃがいも	緑豆もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく ピーマン 柑橘類	617	30.8
9	木	きなこハニーバタートースト ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー ツナポテトサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 ピザチーズ 生クリーム ツナ	パン バター 上白糖 はちみつ なたね油 じゃがいも 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン	613	23.1
10	金	<b>【韓国料理】</b> ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン のりのナムル かんこくふうわかめスープ 	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 わかめ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 はちみつ ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく 生姜 緑豆もやし 人参 小松菜 長ねぎ	585	28.6
13	月	狛江産のなつやさいカレーライス ぎゅうにゅう 狛江産のえだまめ(3年生がさや取りをしてくれます) れいとうみかん 	牛乳 鶏肉	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン りんご むき枝豆 枝豆 冷凍みかん	614	22.6
14	火	<b>【ロシア料理】</b> ピロシキ ぎゅうにゅう カプースタ(サラダ) とりときのこのロシアンシチュー	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム サワークリーム	パン ごま油 緑豆春雨 上白糖 片栗粉 薄力粉 生パン粉 オリーブ油 なたね油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 茹でたけのこ キャベツ 干し椎茸 しめじ マッシュルーム	592	25.1
15	水	<b>【中国料理】</b> ごはん ぎゅうにゅう ユーリンユイ ちゅうかサラダ ユイミータン(スープ) 	牛乳 メルルーサ ボンレスハム 鶏肉 鶏卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 緑豆もやし 玉ねぎ コーン クリームコーン 生姜	601	29.7
16	木	ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう なつやさいのかきあげ すいか	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉かつお 鶏卵	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 片栗粉 なたね油	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ むき枝豆 コーン 赤ピーマン ゴーヤ すいか	596	25.2