



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8年度7月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	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
1 水	ミートドッグ おんやさい キャベツのカレーポトフ	○	牛乳、豚挽き肉、鶏もも挽き肉、大豆、からし、豚もも肉、ウィンナー	コッペパン、なたね油、三温糖、薄力粉、上白糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、もやし、こまつな、セロリ、キャベツ	511 kcal 24.6 g
2 木	半夏生 ごはん さばのごましょうゆやき さんしょくおひたし とんじる	○	牛乳、鯖、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、三温糖、白練りごま、白いりごま、炒め油、板こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん	541 kcal 23.5 g
3 金	ごはん とりにくのこうみやき ごまあえ けんちんじる	○	牛乳、鶏もも肉、赤みそ、豚もも肉、木綿豆腐	米、三温糖、なたね油、白すりごま、白いりごま、板こんにゃく、じゃがいも	にんにく、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	516 kcal 25.6 g
6 月	なつやさいのカレーライス オリエンタルサラダ てづくりはちみつレモンゼリー	○	牛乳、鶏もも肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、揚げ油、なたね油、薄力粉、三温糖、上白糖、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、かぼちゃ、なす、トマト缶、りんご、冷凍むき枝豆、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、レモン汁	610 kcal 19.6 g
7 火	七夕 たなばたひやうどん てんぷら(かしわ・さつまいも) にびたし	○	牛乳、鶏むね肉、星形かまぼこ、青のり、かつお削り節	冷凍うどん、なたね油、三温糖、薄力粉、さつまいも、揚げ油	オクラ、にんじん、ねぎ、にんにく、はくさい、こまつな	574 kcal 26.7 g
8 水	ごはん さかなのなんぶやき キャベツとさつまあげのにも かきたまじる	○	牛乳、鯖、白みそ、さつま揚げ、絹豆腐、たまご	米、三温糖、白すりごま、白いりごま、炒め油、かたくり粉	しょうが、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな	505 kcal 22.0 g
9 木	ピザトースト ジュリエヌサラダ パンプキンシチュー	○	牛乳、ウィンナー、シュレッドチーズ、鶏むね肉、生クリーム	食パン、なたね油、三温糖、有塩バター、薄力粉	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、冷凍ホールコーン、ごぼう、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、かぼちゃ	571 kcal 23.9 g
10 金	ぶたキムチどん あおなのさっぱりスープ こだますいか	○	牛乳、豚もも肉、赤みそ、鶏むね肉、生わかめ	米、炒め油、三温糖、白すりごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、ねぎ、玉葱、白菜キムチ、はくさい、もやし、にら、こまつな、すいか	507 kcal 22.9 g
13 月	おきなわそば ゴーヤチャンプルー パイナップル	○	牛乳、かまぼこ、木綿豆腐、豚肩肉、たまご	蒸し中華めん、黒砂糖、なたね油	葉ねぎ、紅しょうが、もやし、にんじん、にんにく、にがうり、パイナップル	526 kcal 21.8 g
14 火	こま井りレー(五小) なつのこまどん トマトとレタスのたまごスープ ゆでえだまめ	○	牛乳、鶏もも肉、短冊ベーコン、たまご	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	かぼちゃ、なす、にんじん、冷凍むき枝豆、しょうが、トマト、レタス、えだまめ	592 kcal 23.7 g
15 水	メープルトースト じゃこ・ベーコンサラダ まめいりトマトシチュー	○	牛乳、ちりめんじゃこ、短冊ベーコン、豚もも肉、大豆	食パン、有塩バター、メープルシロップ、上白糖、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	キャベツ、にんじん、こまつな、玉葱、しょうが、トマト缶	589 kcal 21.9 g
16 木	ごはん とりのからあげ はくさいのじゃこびたし みそしる セレクトシャーベット (りんごシャーベット・みかんシャーベット)	○	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、かつお削り節、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、みかんシャーベット、りんごシャーベット	しょうが、レモン汁、はくさい、こまつな、にんじん、玉葱、ねぎ	680 kcal 27.2 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

こんげつ きゅうしょくくひょう 今月の給食目標

《身の回りをきれいにして食事をしよう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 560kcal
たんぱく質 23.6g

7日(火)七夕冷やしうどん

天の川をイメージして、いつもより細めのうどんに、星形のかまぼこやオクラなどを入れて作ります。副菜の天ぷらとも相性ばっちりです。

14日(火)夏のこま井

地場野菜をたっぷり使って、令和8年度バージョンの夏のこま井を作ります。3年生がさやもぎをする枝豆も狛江特産の枝豆です。

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

かぼちゃ・なす・
トマト・えだまめ

※生育状況により、変更になる場合があります。

