

令和8年度



予定献立表

School lunch menu table



狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city

http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC		
1 水	たこめし 給食委員会考案メニュー	○	すき焼き煮 モロヘイヤのうまうま おひたし	たこ 豚肩肉 焼き豆腐 大豆ミート	牛乳	米 三温糖 車麴 白滝	なたね油	にんじん モロヘイヤ	しめじ しょうが ごぼう 長ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	モロヘイヤって 何?から始まった メニュー作り でした。王道の スープをあえて 外し、野菜を加 えてお浸しに。	579 kcal 30.7 g 19.1 g 1.9 g
2 木	麦ご飯 夏のこま井 和泉小の枝豆	○	夏のこま井 にらたまスープ きずなみどり畑のゆで枝豆	油揚げ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 押し麦 じゃがいも でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 かぼちゃ にら	なす 玉ねぎ 枝豆	富永さんの野菜 を使ったこま井。 枝豆は学校で 育てたものを予 定しています。ま さに地産地消。	609 kcal 24.1 g 19.9 g 1.7 g
3 金	ご飯 給食委員会考案メニュー	○	ピーマンハンバーグ なすとアスパラのバター じょうゆ炒め サイダーポンチ	豚ひき肉 押し豆腐 たまご ベーコン	牛乳	米 生パン粉	なたね油 バター	にんじん ピーマン アスパラガス さやいんげん	玉ねぎ なす みかん缶 パイン缶 りんご缶	ピーマンが苦手な 子のために、なるべ く小さく刻んでハン バーグに入れます。 オリジナルはなすと アスパラガスでし たが、畑のいんげんも 加えてみます。	575 kcal 20.5 g 17.9 g 1.3 g
6 月	五目冷やしうどん	○	わかさぎと野菜の 南蛮漬け 蒸しとうもろこし	豚肩肉 豚もも肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ	冷凍うどん 上白糖 でんぷん じゃがいも	なたね油 白ごま	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり もやし 干しいたけ なす とうもろこし	今年は狛江市 のとうもろこし が使える残念 ですが、旬の 味を楽しんで ください。	566 kcal 27.5 g 17.0 g 2.4 g
7 火	セタちらし寿司 セタの行事食	○	ごぼうと大豆の甘辛揚げ セタ汁 キラキラニ色ゼリー	鶏もも肉 油揚げ 大豆 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ アガー 星形寒天	米 三温糖 でんぷん 上白糖 そうめん	なたね油 白ごま	にんじん さやいんげん おくら	しょうが かんぴょう れんこん たけのこ 干しいたけ ごぼう えのきたけ ぶどうジュース	セタ汁は、そうめん で天の川を、オクラ で星を表現してい ます。ゼリーはぶど うジュースで夜空を 表現し、星形寒天 をのせて透明ゼ リーで固めます。	571 kcal 21.6 g 16.7 g 1.8 g
8 水	黒砂糖パン 給食委員会考案メニュー	○	枝豆チーズブラック ペッパー添え 大根のポン酢あえ 果物	ベーコン 豚ひき肉 鶏むね肉 ツナフレーク	牛乳 ひじき ピザチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖	なたね油 エッグケア マヨネーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 枝豆 大根 ホールコーン きゅうり もやし レモン汁 冷凍みかん	今年初めて夏大 根を栽培しまし た。さっぱりポン 酢で和えます。 枝豆はネーミン グが素敵です。	588 kcal 26.6 g 24.5 g 1.9 g
9 木	ご飯	○	さばのごまみそかけ 切り干し大根の甘酢あえ かきたま汁	さば 西京みそ 油揚げ 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 でんぷん	白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 切り干し大根 きゃべつ きゅうり 長ねぎ	この季節の蒸 し暑さに負け ず、しっかりと 食も食べてほ しいです。	591 kcal 31.0 g 22.2 g 1.6 g
10 金	スパゲティ 給食委員会考案メニュー	○	ナスとトマトの スパゲティソース とうもろこしと豆腐のサラダ 果物	豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく セロリー なす 玉ねぎ もやし とうもろこし 枝豆 メロン	6月の台風で休校 になった時の献立 です。食べたかつ た!の声に応えま す。サラダには畑 のとうもろこしを 少し使っています。	590 kcal 28.0 g 19.5 g 1.7 g
13 月	ご飯 給食委員会考案メニュー	○	さめの揚げ煮 トマトと卵の炒めあえ 果物	さめ たまご ベーコン	牛乳	米 じゃがいも でんぷん	なたね油 白ごま バター	にんじん トマト パセリ	もやし きゃべつ 河内晩柑	トマトのうま味は主 にグルタミン酸とグ アニル酸で、加熱 や調理でさらに引 き出すことができます 。畑のトマトをたっ ぷり使っています。	587 kcal 23.4 g 22.9 g 1.3 g
14 火	ご飯 給食委員会考案メニュー	○	もずく井の具 いんげんの甘辛炒め いわしのつみれ汁	豚ひき肉 大豆 いわし 油揚げ 白みそ 豚もも肉	牛乳 もずく	米 押し麦 三温糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ 大根 白菜 ごぼう	今年初めてつるな いんげんを育てま した。副菜の主材 料で使うことはあ まりないですが、畑 のいんげんが少し でも使えたらうれ しいです。	577 kcal 23.7 g 16.8 g 1.9 g
15 水	蒸し中華麺	○	ジャージャー麺の具 スパイシーポテト 杏仁豆腐	豚ひき肉 豚レバー 赤みそ 八丁みそ 大豆	牛乳 アガー	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん	きゅうり もやし 干しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	濃いめの甘辛 味の肉みそ を、たっぷり麺 に絡ませて食 べてください。	620 kcal 24.6 g 22.3 g 1.7 g
16 木	麦ご飯 給食委員会考案メニュー	○	夏野菜のカレーライス オクラのねばねばあえ 果物	豚もも肉	牛乳 わかめ	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	なたね油 バター 白ごま	にんじん かぼちゃ トマト オクラ	にんにく 玉ねぎ しょうが なす りんご きゅうり レモン果汁	きずなみどり畑 のオクラが少し でも入れば良い のですが、畑の 野菜たっぷり のカレーで、夏バ テ防止!	584 kcal 21.0 g 16.4 g 1.9 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

7月の給食目標 姿勢よく食事をしよう

今月の地場野菜 枝豆 なす
じゃがいも きゅうり



給食委員会が、きずなみどり畑で育てた野菜
を使ったメニューを考案しました!実際に畑の
野菜を使用できるときもあります。お楽しみに!

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・
レシピを見ることができます。



和泉小学校 学校給食摂取基準 7月平均値 (中学年)	587 kcal 25.3 g 19.6 g 1.8 g
-------------------------------------	---------------------------------------