

令和8年度 7月		献立表		品川区立旗台小学校			
日	曜	献立名	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー	たんぱく質
						kcal	g
1	水	ぶた 豚キムチ どん 丼 ちゅうかふう 中華風春雨 はるさめ サラダ さつまる ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 ハム 牛乳 卵 白いんげん豆ペースト	米 米粒麦 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖 春雨 油 上白糖 小麦粉 さつまいも	白菜キムチ たまねぎ もやし にら ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	662	21.6
2	木	半夏生献立 たつたあ たこめし しる ぶりのごま竜田揚げ みそ汁  ぎゅうにゅう ハレンシアオレンジ 牛乳	油揚げ たこ 昆布 ぶり 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 ごま でんぶん 油 じゃがいも	ごぼう にんじん 万能ねぎ しょうが 小松菜 バレンシアオレンジ	635	28.6
3	金	て 照り焼きバーガー コロコロコンスープ やさい ゆで野菜変わりソース ぎゅうにゅう 牛乳  2年生が全校分の とうもろこしの皮 むきをします♪	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	丸パン マーガリン 三温糖 じゃがいも でんぶん サラダ油	キャベツ しょうが たまねぎ クリームコーン 小松菜 にんじん ホールコーン もやし きゅうり	586	26.2
6	月	なつ やさい 夏野菜のカレーライス だいこん 大根とひじきのおかかサラダ ぎゅうにゅう とうもろこし 牛乳 	鶏肉 ひじき 糸けずり節 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	ホールのトマト たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	617	18.9
7	火	七夕献立 たなばた 七夕ちらし寿司 すし きびなこのから揚げ  あま 天の川汁 ぎゅうにゅう フルーツゼリー 牛乳	卵 穴子 刻みのり きびなこ 粉寒天 牛乳	米 ごま 上白糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 そうめん まめふ	にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが 大根 ねぎ オクラ パイナップル みかん	558	20.7
8	水	トマトクリームスパゲティ パリパリポテトのサラダ ぎゅうにゅう すいか 牛乳	牛乳 むきえび 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル じゃがいも はちみつ 油	ホールのトマト たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん すいか	622	23.4
9	木	わかめごはん さわらのねぎみそ焼き や すき焼き風煮 ふに 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ みそ 赤みそ さわら 豆腐 豚肉 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 赤ザラメ	ねぎ 白菜 たまねぎ しらたき にんじん ごぼう 冷凍みかん	623	28.1
10	金	チョコチップパン なすのミートソースグラタン バジルポテト そう ほうれん草ときのこのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 ベーコン	チョコチップパン ラザニア 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ なす マッシュルーム にんにく ほうれん草 エリンギ	643	24.5
13	月	ごはん しいらのムニエルトマトソース もやしのカレー炒め いた 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	しいら ベーコン 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 バター オリーブオイル サラダ油 じゃがいも	ホールのトマト トマト たまねぎ にんにく もやし にんじん ピーマン 大根 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	558	25.8
14	火	はいなん 海南鶏飯 ちーはん 中華風卵スープ ぎゅうにゅう バナナルンピア 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 でんぶん 粉糖 春巻きの皮 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり にんにく しょうが チンゲンサイ えのきだけ にんじん バナナ	627	24.8
15	水	図書コラボ献立～おだんごスープ～ はちみつレモントースト おだんごスープ  ぎゅうにゅう ツナサラダ 牛乳	卵 豚ひき肉 大豆ミート 大豆 ツナ 牛乳	ミルク食パン バター アーモンド はちみつ 上白糖 じゃがいも でんぶん サラダ油 三温糖	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	575	25.4
16	木	タコライス もずくスープ  サーターアンダギー ぎゅうにゅう 牛乳	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏肉 もずく 牛乳 卵	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 ごま油 小麦粉 ごま 油	ホールのトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ねぎ	691	27.7
17	金	*終業式* しゅうぎょうしき					

* 学校行事や食材納入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* 栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。