

# こんげつの もくひょう



なつ 夏 しょくじ し 食事 を 知ろう！

## 7月こんだてひょう

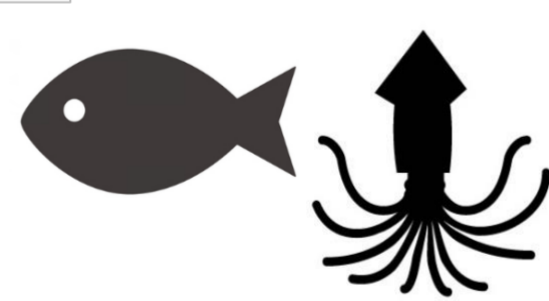
令和8年度  
品川区立城南小学校

日	曜日	給食のない学年/ 行事等	牛乳	こんだて	おもに使われる食品名とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
					血や肉になる (赤色の食べ物)	体温や力となる (黄色の食べ物)	体の調子を整える (緑色の食べ物)		
1	水			セサミトースト トマトシチュー しらすのサラダ	鶏肉 しらす干し ひじき 牛乳	食パン バター すりごま ごまはちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤サラム 三温糖	トマト ホールトマト たまねぎ にんじん にんにく 大根 きゅうり	550	20.8
2	木			ごはん さわらの塩麹焼き 切り干し大根の煮物 田舎汁	さわら 油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖	しらたき にんじん 切り干し大根 干しいたけ 大根 たまねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう	564	25.0
3	金			ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ 小玉すいか	豚ひき肉 大豆 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす マッシュルーム バセリ にんにく キャベツ にんじん ホールコーン 小玉すいか	600	20.7
6	月			韓国料理給食 ☆プルコギ丼 卵スープ メロン	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 てんぷん	りんご たまねぎ もやし にんじん えのきだけ にら しょうが にんにく メロン	614	25.8
7	火			七夕給食 五目ずし いかのしょうが焼き 七タ汁 フルーツゼリー	卵 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり いか 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん	にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが 大根 もやし たまねぎ 小松菜 黄桃 バインアップル アセロラジュース	571	25.6
8	水			ミルクパン たらさっぱりソース リヨネーズポテト ホワイトスープ	たら ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	ミルクパン サラダ油 三温糖 じゃがいも てんぷん	たまねぎ バセリ キャベツ 小松菜 にんじん	554	26.2
9	木			夏野菜のカレーライス たまねぎドレッシングサラダ ミックスフルーツ	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ にんじん なす スズキニ しょうが にんにく もやし きゅうり 黄桃 バインアップル みかん	671	20.3
10	金			1年生とうもろこし皮むき体験 ジャージャー麺 豆腐の変わりスープ ◎とうもろこし	豚ひき肉 大豆 赤みそ 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 てんぷん ごま油	たまねぎ もやし にんじん きゅうり ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 とうもろこし	585	29.4
13	月	4年生 社会科見学		沖縄県の郷土料理給食 タコライス 冬瓜スープ サターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 卵 豆乳 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 小麦粉 米粉	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく とうがん たまねぎ 小松菜 しょうが	646	20.2
14	火			ごはん さばのごまみそ焼き もやしのサラダ 豚汁	さば みそ 赤みそ 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく	612	27.1
15	水			ツナポテトドッグ ベジタブルコーンスープ 冷凍みかん	スライスチーズ 白いんげん豆ペースト ツナ 鶏肉 牛乳	じゃがいも ショートニングパン サラダ油	たまねぎ バセリ クリームコーン キャベツ にんじん 小松菜 冷凍みかん	592	24.8
16	木			スパゲティピザ風ソース じゃがいものハニーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 じゃがいも はちみつ 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース	588	22.6
17	金	1学期 給食最終日		わかめサラダ わかさぎのカレーあげ 和風ドレッシングサラダ のっぺい汁	わかめ わかさぎ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく しめじ しょうが	549	21.1
※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。							7月の平均	592	23.8

### 【7月】旬の食材

旬とは...  
食材が最もおいしく、  
栄養価も高く、たくさんとれる時期のことです。

ぎょかい  
るい



・いか

やさい



・きゅうり ・ピーマン ・トマト  
・なす ・ズッキーニ  
・かぼちゃ ・とうもろこし

くだもの



・すいか(※植物学的には野菜)  
・メロン(※植物学的には野菜)