



7月 献立表



令和8年 7月号 品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
1	水	黒砂糖パン	ムサカ ホリアティキサラダ	○	牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖 オリーブオイル	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 黄ピーマン	672 857	29.0 35.7
2	木	豚キムチ丼	春雨スープ とうもろこし	○	豚肉 冷凍豆腐 鶏ひき肉	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 春雨	キムチ たまねぎ 白菜 ねぎ にら しょうが にんにく とうもろこし にんじん しめじ	592 697	23.5 27.0
3	金	たこめし	ししゃものごま焼き 磯和え 豚汁	○	油揚げ 鶏ひき肉 たこししゃも 冷凍豆腐 みそ 豚肉 のり	米 もち米 三温糖 小麦粉 ごま じゃがいも サラダ油	にんじん たけのこ ごぼう もやし きゅうり 大根 ねぎ こんにゃく しめじ	578 680	28.5 32.6
6	月	スパゲティミートソース	マセドアンサラダ 果物(すいか)	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 レンズ豆	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり ホールコーン レモン 小玉すいか	642 762	26.3 31.4
7	火	ちらしずし	そうめん汁 サイダーゼリー	○	卵 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 のり 冷凍豆腐 鶏肉 なた	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ たけのこ 黄桃 パインアップル(缶) みかん	584 703	23.2 27.1
8	水	ごはん	ユーリンユイ チャーホーサイ 中華コーンスープ	○	たら 豚肉 卵 冷凍豆腐 鶏肉	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぶん 油 春雨 サラダ油	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん にら クリームコーン たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ	630 763	28.3 34.6
9	木	胚芽シュガートースト	ポテトニョッキのトマト煮 コールスロー	○	鶏肉 きんとき豆	胚芽食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル	ホールトマト トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ バジル にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ	592 737	23.6 28.6
10	金	えだまめ 枝豆ゆかりごはん	魚のごまみそ焼き 系寒天の和え物 かきたま汁	○	さばみそ 赤みそ 系寒天 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぶん	えだまめ ゆかり もやし きゅうり にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	622 761	28.2 35.0
13	月	ツナドッグ	米粉のシチュー 果物(バレンシアオレンジ)	○	チーズ ツナ 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	パン マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 米粉 サラダ油	たまねぎ ホールコーン にんじん バレンシアオレンジ	585 723	24.3 29.3
14	火	ガパオライス	ヤムウンセン バナナランピア	○	鶏ひき肉 大豆	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 春巻きの皮 油 粉糖	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく しょうが もやし きゅうり バナナ	647 764	23.0 26.6
15	水	ごはん (ツナひじきふりかけ)	千草焼き もやしの酢和え 品川汁	○	ツナ ひじき 卵 冷凍豆腐 鶏肉 豆乳 大豆 みそ	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 大根 しめじ えのきだけ	640 771	28.0 32.7
16	木	サラダうどん	野菜の豆乳スープ 紅茶アップルケーキ	○	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 たら 卵	冷凍うどん ねりごま すりごま 三温糖 じゃがいも でんぶん サラダ油 小麦粉 バター	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ 小松菜 りんご	629 755	24.5 29.4
17	金	夏野菜カレー	ガーリックサラダ りんごゼリー	○	粉チーズ 鶏肉 粉寒天	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル 三温糖	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんごジュース	648 780	20.5 23.7

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》