



# 令和8年 7月 献立表

マナー目標：正しい姿勢で静かに給食を食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標：暑さに負けない食事をしよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	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	その他	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん	○		精白米			671	33.2	
		サバの葱ソース		さば	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の旨煮		高野豆腐	こんにゃく, 三温糖, じゃが芋	人参, ごぼう, さやいんげん	だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
2	木	冷やし中華そば	○	鶏肉, 鶏卵	中華麺, サラダ油, ごま油, 白ごま, 三温糖, 白練りごま	しょうが, 人参, 干しいたけ, きゅうり, もやし	鶏がら, 醤油, 酢, 酒, 塩	585	26.1	
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		フルーツ(国産オレンジ)				ネーブルオレンジ				
3	金	混ぜ込み稲荷	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油	干しいたけ, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 酢, 醤油, みりん	664	22.9	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		切干大根のサラダ			三温糖, ごま油, 白ごま	切干し大根, きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢, 一味唐辛子			
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	塩			
6	月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			621	26.4	
		どさんこ汁		豚肉, みそ, わかめ	じゃが芋, バター	人参, ホールコーン, 長ねぎ	だし削り節			
		赤魚の煮付け		赤魚	三温糖		酒, 醤油			
		白菜のお浸し				小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		フルーツ(冷凍みかん)				冷凍みかん				
7	火	日本各地の行事食を食べよう ☆七夕☆								
		七夕そうめん	○	かまぼこ	そうめん, 三温糖	干しいたけ, 長ねぎ, オクラ, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	640	25.0	
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 米粉	なす, かぼちゃ				
		七夕ポンチ			上白糖, かき氷シロップ, 白玉粉, オレンジ寒天	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶				
8	水	ごはん	○		精白米			607	28.4	
		わかめスープ		豆腐, わかめ	白ごま	長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		エビ玉		えび, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, 酢			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 「食物アレルギー」についてのおねがい♪

給食では、さまざまな食材を使用しています。

食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた！」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。



たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態での納品されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をしていただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関にご相談に行ってください。

その際は、養護教諭・栄養士までご連絡よろしくお願いたします。ご協力よろしくお願いたします。



日	曜日	献立名	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	その他	1人1日 - Kcal	たんぱく質 g	
9	木	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ(ハワイ) ☆								
		ハワイアンサンド	×	しいら	コッパパン, サラダ油, でん粉, 三温糖	キャベツ, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酒, トマトケチャップ, 醤油	557	24.8	
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(パイナップル)				パイナップル				
ジョア	ドリンクヨーグルト									
10	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆								
		タコライス	○	豚肉, 大豆	精白米, サラダ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ	赤ワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, こしょう, タバスコ, 醤油	649	28.6	
		冬瓜スープ				冬瓜, こねぎ, しょうが	だし昆布, だし削り節, 塩			
ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 鶏卵	サラダ油		玉ねぎ, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩					
13	月	麦ごはん								
		さつまい	○	豚肉, みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節	641	21.1	
		シシャモと竹輪の2種揚げ		ししゃも, ちくわ, 青のり	サラダ油, でん粉, 小麦粉(薄力粉)		塩, こしょう			
		ブロッコリーとキャベツのサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
14	火	鮭と枝豆のピラフ								
		ABCスープ	○	ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう	616	22.3	
		トマトサラダ			サラダ油, 三温糖	トマト, パセリ, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース				
15	水	夏野菜のカレー								
		パリパリサラダ	○	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ズッキーニ, トマト, なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, 鶏がら, カレー粉	675	20.1	
		フルーツ(すいかの食べ比べ)			サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
				すいか(赤色・黄色)						
16	木	日本の行事食を食べよう ☆ 土用の丑の日(7/26) ☆								
		ひつまぶし風ごはん	○	うなぎ, のり	精白米, 三温糖, 白ごま		酒, みりん, 醤油	667	25.6	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
土用餅	小豆	白玉粉, 上白糖, 三温糖			塩					
17	金	 1学期終業式・給食なし 								

### 忘れずに準備しましょう♪


給食の準備の時間は、マスクを着用します。  
 衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。  
 毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。  
 また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。  
 ご協力よろしく申し上げます。



### 給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。  
 保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席を予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。  
 発注量、調理量の調整をしています。  
 欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	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	その他	1人1日 - Kcal	たんぱく質 g	
9/1	火	 2学期始業式・給食なし 