



7月のこんだてひょう



令和8年 品川区立源氏前小学校

★7月給食目標:すきらいをしないで食べよう！



日	曜日	牛乳	こんだて	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水		★バースデー給食（7月・8月）★ スパゲティピザ風ソース 野菜スープ オレンジケーキ	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖 オリーブオイル	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ オレンジジュース	653	25
2	木		コッペパン 魚の変わりソース リヨネーズポテト 豆乳スープ	たら ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	たまねぎ パセリ 小松菜 キャベツ にんじん エリンギ クリームコーン	557	26
3	金		ガーリックライスなすミート 洋風卵スープ 小玉すいか	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 でんぶん オリーブオイル	たまねぎ パセリ なす にんにく キャベツ にんじん 小玉すいか	616	22
6	月		ゆかりごはん さわらの照り焼き もやしの甘酢煮 豚汁	さわら 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ゆかり しょうが きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 小松菜 こんやく ねぎ	590	28
7	火		★七夕給食★ 五目ずし いかの生姜焼き そうめん汁 ぶどうゼリー	卵 凍り豆腐 油揚げ いか 刻みのり 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん お麴	干しいたけ さやいんげん ねぎ にんじん しょうが もやし たまねぎ 大根 小松菜 たけのこ ぶどうジュース	594	30
8	水		ツナポテトドッグ ベジタブルコーンスープ パインアップル	ミックスチーズ ツナ 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	コッペパン サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん パインアップル	553	23
9	木		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 大豆 牛乳 卵 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま油 米粉 でんぶん 小麦粉	ホールのトマト たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく 干しいたけ しょうが とうがん	663	23
10	金		ごはん ひじきふりかけ ししゃものねぎダレソース ごまあえ のっぺい汁	ひじき 糸けずり節 牛乳 鶏肉 ししゃも かまぼこ 赤みそ 油揚げ 冷凍豆腐	米 胚芽米 三温糖 ごま 小麦粉 ごま油 でんぶん サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 大根 しめじ こんにゃく	579	23
13	月		ジャージャーメン 豆腐の変わりスープ オレンジゼリー	大豆 豚ひき肉 赤みそ 卵 鶏肉 冷凍豆腐 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶん ごま油	きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが 小松菜 ぶどうジュース	601	28
14	火		2年生とうもろこしの皮むき プルコギ丼 わかめスープ とうもろこし	豚肉 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 ごま	りんご もやし にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし えのきだけ ねぎ	589	24
15	水		アーモンドトースト ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ 牛乳	食パン バター 小麦粉 アーモンド はちみつ じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	616	23
16	木		夏野菜カレーライス ゆで野菜変わりソース 冷凍みかん	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ホールのトマト たまねぎ なす ズッキーニ もやし かぼちゃ にんにく しょうが きゅうり にんじん 冷凍みかん	639	20

★献立は行事や食材の都合により変更になる場合があります。