



令和8年 7月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 田島 忍

日	曜 日	こん 献 だて 立 めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	食塩 相当量		
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質			
						脂質			炭水化物
1	水	ごはん ヤンニョムチキン はるさめ 春雨ごまサラダ きのことわかめのスープ	飲用牛乳 鶏肉 わかめ	米 でんぷん 油 ごま油 三温糖 はちみつ はるさめ 上白糖 白いりごま	にんにく もやし きゅうり にん じん えのきたけ 生しいたけ 長 ねぎ	668 kcal 25.4 g 18.8 g 96.9 g	2.2	g	
2	木	スパゲティミートソース ふうみ パルサミコ風味サラダ コーンスープ くだもの	飲用牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 米粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロ リー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パ セリ きゅうり キャベツ とうも ろこし とうもろこし缶詰 こまつ な 小玉すいか	698 kcal 27.4 g 22.8 g 101.6 g	3.0	g	
3	金	ごはん のりの佃煮 つくだに 五目卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 すのもの 豚汁	飲用牛乳 のり 豚肉 たまご わかめ 油揚げ	米 三温糖 油 さといも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎 茸 きゅうり キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな	640 kcal 28.4 g 20.0 g 91.0 g	2.9	g	
6	月	ごはん 麻婆なす まーぼー バンサンスー とうがん 冬瓜の中華風スープ	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 ハム ベーコン	米 油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら なす きゅうり とうもろこし もやし しめじ とうがん チンゲンツアイ	695 kcal 26.3 g 24.5 g 98.2 g	3.2	g	
7	火	たなばた 七夕ちらしずし セタメニュー じゃがいものきんぴら そうめん汁 夜空のゼリー	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 粉寒天	米 三温糖 じゃがいも 油 つきこんにやく そう めん 上白糖	干し椎茸 かんぴょう にんじん さやえんどう ごぼう グリンビー ス だいこん オクラ こまつな ぶどうジュース パインアップル缶	657 kcal 27.3 g 13.8 g 112.1 g	2.6	g	
8	水	ツナサンド くろず かぼちゃの黒酢ドレッシングサラダ まめい 豆入りポトフ	飲用牛乳 ツナ缶 豚肉 白いんげんまめ	コッペパン 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	玉葱 キャベツ レタス きゅうり 西洋かぼちゃ セロリー にんじん こまつな	635 kcal 25.8 g 27.9 g 78.4 g	3.1	g	
9	木	ごはん さばのカレー揚げ あ えのき和え あ かきたま汁 くだもの	飲用牛乳 さば たまご	米 でんぷん 揚げ油	はくさい こまつな もやし えの きたけ 玉葱 にんじん 小玉すい か	676 kcal 28.8 g 23.9 g 88.1 g	1.9	g	
10	金	なつやさい 夏野菜のピラフ いも 大豆とさつま芋の甘辛和え あまから あ トマトスープ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	米 油 さつまいも 水あ め 上白糖 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん マッ シュルーム缶 ズッキーニ むきえ だまめ とうもろこし セロリー キャベツ ホールトマト 温州みか ん缶 パインアップル缶 黄もも缶	722 kcal 27.0 g 21.5 g 113.6 g	2.5	g	
13	月	ごはん すき焼き煮 きぼ 切り干し大根ごまサラダ だいこん みそ汁	飲用牛乳 豚肉 焼き豆腐 ひじき 生揚げ わかめ	米 油 しらたき 三温糖 白炒りゴマ	はくさい にんじん 長ねぎ こま つな 切干しだいこん きゅうり もやし えのきたけ	653 kcal 30.3 g 20.0 g 93.6 g	2.8	g	
14	火	えび入りジャージャー麺 めん 大根とじゃこのサラダ だいこん チンゲン菜のスープ サイダーゼリー	飲用牛乳 豚肉 えび ちり めんじゃこ 粉寒天	中華めん 油 三温糖 上白糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり とうもろこし チンゲンツアイ	648 kcal 29.7 g 20.3 g 93.5 g	4.3	g	
15	水	ごはん あじの南蛮漬け なんばんづつ おかか和え 生揚げのそぼろ煮 なまあ みそ汁	飲用牛乳 あじ 粉かつお 豚肉 生揚げ 油揚げ	米 でんぷん 油 三温糖 つきこんにやく	長ねぎ はくさい こまつな にん じん しょうが 玉葱 西洋かぼ ちゃ	734 kcal 34.8 g 24.1 g 98.5 g	2.7	g	
16	木	なつやさい 夏野菜のドライカレー ジャーマンポテト キャベツスープ 白桃ゼリー	飲用牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	米 油 米粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉 葱 にんじん なす さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン とうもろ こし キャベツ こまつな 白桃 ジュース	700 kcal 24.3 g 20.9 g 112.6 g	2.9	g	
〇毎日、牛乳が付きます。 〇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 〇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。 ※イラスト出典元: 学校給食、2026年6月号、全国学校給食協会						今月の平均栄養価 幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍 小4～6年×0.8倍、中×1.0倍	677 kcal 28.0 g 21.5 g 98.2 g	2.8	g

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

2学期にまた元気な皆さんに会える
ことを楽しみにしています！



す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう	
で きど（適度）に運動 しよう		や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		す す（進）んで お手伝いをしよう	
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	
な がら食べはやめよう		に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう	

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて “すてきな夏休みに” してください！