令和8年7月

献立表

品川区立清水台小学校

日	曜	牛乳	献立名	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	その他	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）
1	水		タコライス	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	ホールトマト キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ チリパウダー	659	22
			とうがんスープ		ごま油 でんぷん 春雨	たまねぎ とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	こしょう けずり節 塩 しょうゆ		
			サーターアンダギー	卵 豆乳	小麦粉 サラダ油 三温糖 油 米粉		ベーキングパウダー		
2	木		ごはん		米 胚芽米			574	27
			さかなのしおこうじやき	さわら			みりん 塩 塩麹 酒		
			きりぼしだいこんのにもの	油揚げ	サラダ油 三温糖	さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ しらたき にんじん	しょうゆ みりん		
			むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
3	金		わふうスパゲティ	豚肉 刻みのり	スパゲティ 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 たまねぎ にんにく	みりん けずり節 こしょう しょうゆ 塩	571	22.5
			やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
6	月		セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ			570	21.8
			ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 米粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜	こしょう 鳥ガラ ロリエ 塩		
			ピクルス		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
七夕給食 7	火		ごもくずし	凍り豆腐 油揚げ 刻みのり	米 胚芽米 ごま 三温糖	干しいたけ にんじん さやいんげん	塩 酢 しょうゆ 酒	558	27.2
			いかのしょうがやき	いか		しょうが	しょうゆ みりん 酒		
			たなばたじる	鶏肉 かまぼこ		ねぎ 大根 小松菜 にんじん たまねぎ もやし	けずり節 しょうゆ 酒 塩		
			サイダーゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル みかん	サイダー		
２年生とうもろこし皮むき 8	水		プルコギどん	豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	りんご にら 小松菜 たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	しょうゆ 塩 みりん	600	24.8
			とうもろこし			とうもろこし	塩		
			わかめスープ	鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ	ごま油 ごま	ねぎ にんじん	こしょう 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩		
9	木		ガーリックライスなすミート	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	胚芽米 米 バター じゃがいも 油 米粉 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ パセリ なす にんにく	赤ワイン こしょう 塩 トマトピューレ トマトケチャップ オレガノ	659	21.9
			ホールコーンスープ	ベーコン		えのきだけ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ホールコーン	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			オレンジ			オレンジ			
10	金		コッペパン		コッペパン			578	27
			さかなのかわりソース	もうかざめ	サラダ油 三温糖	たまねぎ	七味唐辛子 こしょう しょうゆ 塩 洋辛子 酢		
			ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも サラダ油	たまねぎ	こしょう 塩		
			とうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	サラダ油 でんぷん	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん エリンギ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		
13	月		ごはん		米 胚芽米			595	23
			ひじきふりかけ	ひじき 糸けずり節	三温糖		しょうゆ		
			きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ カレー粉 酒		
			ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			のっぺいじる	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐	じゃがいも でんぷん	しめじ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	けずり節 酒 塩 しょうゆ		
４年生社会科見学 14	火		ジャージャーメン	大豆 赤みそ 豚ひき肉	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん 三温糖	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒 鳥ガラ 豚骨	561	23.9
			あおなととうふのスープ	冷凍豆腐		たまねぎ 小松菜	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
			バナナ		三温糖	バナナ			
15	水		ゆかりごはん		米 胚芽米 ごま	ゆかり		608	26.5
			さかなのてりやき	ぶり	でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
			もやしのあまずに		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			とんじる	豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも サラダ油	ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん ねぎ	けずり節		
16	木		なつやさいのカレーライス	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも オリーブオイル 米粉	ホールトマト ズッキーニ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく しょうが	こしょう 鳥ガラ 豚骨 カレー粉 塩 ウスターソース ロリエ	665	23.4
			ようふうたまごスープ	卵 ベーコン	でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨　塩 ロリエ		
			ゆでやさいかわりソース		サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。１・2年生は0.9を、５・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。
＊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。

今月の給食目標「放送を聞いて静かに食べましょう」

低学年「しずかにたべましょう」　中学年「放送を聞きながらたべましょう」　高学年「静かな食事の環境を整えましょう」