



令和8年度 7月献立表



(7月13回)

江東区立越中島小学校

日	曜	こんだて	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	エネルギー: E (Kcal) たんぱく質: P (g)
1	水	キムチチャーハン もやしときゅうりの胡麻醤油 ザーサイスープ	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 生わかめ 鶏肉 豆腐 ★鶏卵	米 麦 油 砂糖 ★白ごま でん粉	にんにく にんじん はくさいキムチ漬 ねぎ ピーマン にら もやし きゅうり きくらげ ザーサイ チンゲンサイ	E:585 P:24.0
2	木	スパゲティなす入りミートソース コロコロポテトサラダ さくらんぼ	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 ★粉チーズ	スパゲッティ 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶詰 なす キャベツ きゅうり ★さくらんぼ	E:650 P:25.2
3	金	ごまごはん あじのねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら炒め とうがんのすまし汁	○	★牛乳(飲用) あじ みそ 出し昆布 糸がきかつお 豚肩肉 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 ★白ごま 砂糖 油 じゃがいも でん粉	しょうが 万能ねぎ にんじん ごぼう つきこんにやく とうがん 江戸菜	E:625 P:29.9
4	土	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 中華風コーンスープ	○	★牛乳(飲用) 豚挽き肉 みそ 削り節 豆腐 カットわかめ ツナ缶 豚肩肉 ★鶏卵	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 パセリ	E:697 P:29.6
7	火	<七夕の行事食> ちらしずし 手巻きのり ししゃもの石垣揚げ 野菜のからし醤油和え 七夕そうめん汁	○	★牛乳(飲用) 油揚げ 豆腐 散らしかまぼこ(卵白除去) ★鶏卵 手巻きのり ★ししゃも 出し昆布 削り節	米 砂糖 油 小麦粉 ★白ごま ★黒ごま そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ はす さやいんげん はくさい もやし こまつな オクラ	E:604 P:26.7
8	水	<宮崎県 郷土料理> マーガリンパン チキン南蛮 ゆでキャベツ 野菜スープ	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 ★鶏卵 ★調理用牛乳 ウィンナー 豚ばら肉	★マーガリンパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ズッキーニ こまつな	E:678 P:30.9
9	木	<3年生 えだまめのさやとり体験> ジャージャーめん 千切りじゃが芋のサラダ ゆでえだまめ	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 大豆 削り節 みそ ロースハム	油 むし中華めん 砂糖 ごま油 ★白ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり 枝豆	E:689 P:32.9
10	金	麦ごはん かつおでんが トマト肉じゃが ごま風味サラダ	○	★牛乳(飲用) 粉かつお 豚肩肉 いか 削り節	米 麦 砂糖 ★白ごま 油 じゃがいも ごま油 ★すりごま	にんじん たまねぎ トマト缶詰 さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン缶	E:635 P:24.5
13	月	<4年生 とうもろこしの皮むき体験> 丸パン ツナコロケ クリームスープ ゆでとうもろこし	○	★牛乳(飲用) ツナ缶 ★ダイスチー ーズ ★スキムミルク ★調理用牛乳 ベーコン あさり水煮 ★生クリーム	★丸パン 油 じゃがいも ★バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 乾燥パン粉	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	E:731 P:27.7
14	火	ビビンバ レバーとポテトのごまからめ 冷凍ミカン	○	★牛乳(飲用) 豚肉 ★鶏卵 みそ 大豆 豚レバー	米 麦 油 砂糖 ごま油 ★白ごま でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう こまつな にんじん 冷凍みかん	E:723 P:31.1
15	水	鮭茶漬 生揚げのそぼろ煮 小玉すいか	○	★牛乳(飲用) 甘塩鮭 出し昆布 かつお中厚けずり節 カットわかめ 豚ひき肉 生揚げ	米 ぶぶあられ 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	こまつな しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 板こんにやく 干しいたけ さやいんげん 小玉すいか	E:697 P:32.0
16	木	麦ごはん いかにレモン醤油かけ じゃがいもとベーコンの炒め物 豆腐の味噌汁	○	★牛乳(飲用) いか ベーコン 削り節 豆腐 みそ 生わかめ	米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	レモン果汁 たまねぎ パセリ えのきたけ キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう	E:610 P:26.3
17	金	夏野菜のカレーライス チーズ入りサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) ベーコン 豚肩肉 ★ダイスチーズ ツナ缶 ★プレーンヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ トマト なす ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー みかん缶 黄桃缶 ★パイン缶	E:733 P:24.6

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※サラダは加熱した野菜を使用しています。 ※アレルギー対応食品に★印をつけています。



レシピ 紹介

タコライス (5人分)

材料

米	3合		
<タコミート>			
油	小さじ1	ケチャップ	65g
にんにく	1かけ	トマトペースト	55g
豚ひき肉	180g	塩	1.5g
豚レバー	20g	こしょう	少々
たまねぎ	大1個	<付け合わせ>	
ピーマン	1/2個	キャベツ	150g
大豆	20g	ダイスチーズ	40g
チリソース	10g		
チリパウダー	少々		
パプリカ粉	少々		
ウスターソース	7g		

作り方

- ① にんにく、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。大豆は柔らかくゆでてから粗くみじん切りにする。
- ② 豚レバーはこまかめにカットする。
- ③ キャベツは千切りにしてゆでて冷ます。
- ④ 鍋に油を熱し、にんにく、ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ピーマン、大豆を入れて炒める。調味料を加えて煮込み、最後に塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に炊いたごはんを盛り付け、その上にゆでたキャベツ、ダイスチーズ、④のタコミートを盛り付け、できあがり。

※ 給食は栄養を考えて豚レバーと大豆を使用しています。ご家庭ではお好みに合わせて使用してください。削除する場合はひき肉を増やしてください。



6月18日(木)、6年生が日光移動教室の日に合わせて、給食試食会を実施しました。今回は昨年アンケートをもとに、沖縄県の郷土料理を用意しました。

終了後アンケートの「味」については全員から「とてもよい」との回答をいただきました。また、感想には「参加してよかった」をはじめ、あたたかいお言葉をたくさんいただき、とても励みになりました。これからも給食室一同、安心、安全、おいしい給食を提供できるよう努力してまいります。

あいにくの天気にも関わらずご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。