

令和8年7月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材		
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
1	水	★ハワイ献立★			
		丸パン		丸パン	
		モチコチキン	鶏肉	はちみつ、でん粉、もち粉、油	にんにく
		ロミロミサラダ		じゃがいも、三温糖、油、オリーブ油	にんじん、きゅうり、トマト、コーン、玉ねぎ、レモン汁
		チキンロングライススープ	鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん、ねぎ、こまつな
		パイナップル			パイナップル
2	木	ジャージャー麺	豚肉、大豆、みそ	中華めん、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ
		青梗菜スープ	木綿豆腐	ごま油	にんじん、えのき、ねぎ、チンゲン菜
		スイカ			スイカ
3	金	ご飯		米、麦	
		ピーマンの肉詰め	豚肉、大豆、ダイスチーズ	油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン
		カレーきんぴら		油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう
		キャベツスープ	鶏肉		玉ねぎ、えのき、にんじん、キャベツ
6	月	ご飯		米、麦	
		さばの塩こうじ焼き	さば		
		野菜のごまみそ和え	みそ	白ごま、三温糖	もやし、にんじん、キャベツ
		芋団子汁	わかめ	じゃがいも、でん粉、こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
7	火	★七夕献立★			
		ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、たまご	米、三温糖、油、でん粉	しょうが、かんぴょう、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやいんげん
		そうめん汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな
		サイダーゼリー	粉寒天	さとう	レモン、黄桃缶、ナタデココ
8	水	ピザトースト	ベーコン、ピザチーズ	食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
		ハニーサラダ		油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん
		ABCスープ	鶏肉	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
		バナナ			バナナ
9	木	海鮮豆腐丼	豚肉、えび、いか、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲン菜
		フンタンスープ	鶏肉	フンタンの皮、ごま油、白ごま	にんじん、キャベツ、えのき、こまつな
		さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
10	金	ご飯		米、麦	
		スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、こねぎ
		ツナ入り卵焼き	鶏肉、木綿豆腐、ツナ、たまご	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん
		五色和え		油、三温糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン
		なすのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ	こんにゃく	なす、ねぎ
13	月	きなこトースト	きな粉	食パン、バター、三温糖	
		小松菜サラダ		白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり
		かぼちゃシチュー	鶏肉、大豆、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ
14	火	ご飯		米、麦	
		魚のカレーしょうゆ焼き	もうかざめ		
		さつまいもとじゃこのみつ絡め	しらす干し	油、さつまいも、三温糖、水あめ	
		豚汁	豚肉、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
		冷凍みかん			冷凍みかん
15	水	ビビンバ	豚肉、大豆、みそ	米、麦、油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ぜんまい、こまつな
		焼きししゃも	ししゃも	油	
		中華卵スープ	木綿豆腐、わかめ、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、チンゲン菜
16	木	ご飯		米、麦	
		じゃこぶりかけ	かつおぶし、しらす干し	白ごま、さとう	
		あじフライ	あじ	小麦粉、パン粉、油	
		小松菜のごま和え		白ごま、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん
		じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、わかめ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	玉ねぎ、だいこん、ねぎ
17	金	夏野菜のカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ
		海藻サラダ	わかめ、くきわかめ	油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース、黄桃缶

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。