



令和 8年 7月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみのもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1・水		ツナキムチ チャーハン	レバーとポテトの vari 揚げ ハンサンスー	牛乳 ツナ 豚レバー 大豆 みそ かまぼこ	米 麦 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも 油 砂糖 はるさめ	はくさいキムチ しょうが 長ねぎ ピーマン きゅうり にんじん もやし	617 kcal 23.9 g	
2・木		胚芽パン	タンドリーフィッシュ グリーンサラダ たまごスープ	牛乳 さわら プレーンヨーグルト 鶏肉 たまご	胚芽パン 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン えだまめ 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな	559 kcal 33.0 g	
3・金		ごはん	しらすとチーズの卵焼き からし和え 真だくさん汁	牛乳 たまご しらす 豆乳 サラダチーズ 粉チーズ さかさまぼこ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ エリンギ こまつな キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	553 kcal 26.6 g	
6・月		七夕 七夕冷やし中華	カレージャーマンポテトビーンズ お皇さまゼリー	牛乳 ツナ わかめ 大豆 ひよこ豆 ベーコン 寒天 カルピス	中華めん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油	もやし きゅうり にんじん コーン 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ パイン缶 みかん缶	637 kcal 22.9 g	
7・火		6年生 社会科見学 はちみつレモン トースト	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ウィナー 豚肉 プレーンヨーグルト	食パン はちみつ パター じゃがいも 油 砂糖	レモン 玉ねぎ にんじん さやいんげん ぶなしめじ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	604 kcal 22.6 g	
8・水		四川豆腐丼	華風和え 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 凍り豆腐 ツナ みそ たまご	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ にら もやし きゅうり こまつな 長ねぎ 冷凍みかん	631 kcal 25.8 g	
9・木		ゆかりわかめ ごはん	魚の香味焼き 磯和え むらくも汁	牛乳 わかめ めばる みそ いか のり たまご 豆腐	米 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ さといも でんぷん	長ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん えのきだけ	558 kcal 28.1 g	
10・金		ごはん	小魚と大豆のかりんとうがらめ 野菜とこんにやくのごま和え みそ汁	牛乳 きびなご 大豆 わかめ 生揚げ みそ	米 じゃがいも でんぷん 小麦粉 油 こんにやく 砂糖 ごま さといも	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	573 kcal 21.7 g	
13・月		夏野菜カレー	えびと海藻のサラダ 小玉スイカ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳バター 粉チーズ むきえび 海藻ミックス	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす 赤パプリカ スッキーニ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり もやし コーン 小玉スイカ	645 kcal 23.5 g	
14・火		チリビーンズ ドック	たまごと野菜のサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 大豆ミート たまご ピザチーズ ウィナー	無塩パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく ビーマン キャベツ えだまめ きゅうり だいこん ぶなしめじ セロリー	575 kcal 27.3 g	
15・水		豚肉の 生姜焼き丼	小魚の南蛮漬け 春雨スープ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ 豆あじ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 小麦粉 はるさめ	玉ねぎ にんじん ビーマン もやし 干し椎茸 しょうが にんにく たけのこ えのきだけ 長ねぎ こまつな	636 kcal 29.5 g	
16・木		食育の日 こぎつね うどん	ツナ和え 枝豆とコーンの蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ 豆乳バター 豆腐 豆乳	無塩うどん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ	干し椎茸 だいこん にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ	655 kcal 25.1 g	
17・金		夏休み前の生活指導・大掃除 (給食なし)						

----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものはかりではなく、
温かいものもとみましょう。

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

元気の
秘けつだよ!

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとみましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リ
ズムがずれてしまいます。夏休み中
も規則正しい生活を心がけましょう。
早起きをして、家族で朝食の準備を
したり運動をしたりしてみませんか。

