

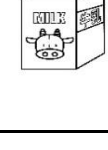
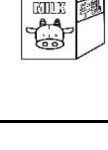
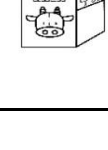
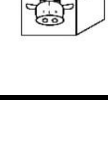
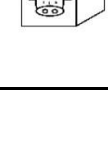
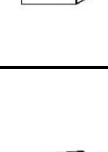
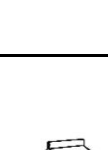
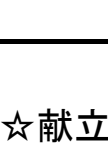


令和8年度7月 献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー [kcal]	3・4年生 たんぱく質 [g]	中学生 エネルギー [kcal]	中学生 たんぱく質 [g]
					主に体の組織を作るもの(赤)	主にエネルギーになるもの(黄)	主に体の調子を整えるもの(緑)				
1	水		カレーミートトースト 野菜の豆乳スープ 小松菜サラダ		牛乳 豚ひき肉 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳	食パン パン粉 油 じゃがいも でんぷん ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ きゅうり もやし レモン 小松菜	574	27.9	714	34.3
2	木		ごはん 魚の韓国焼き もやしの甘酢煮 臭汁		牛乳 さば 鶏肉 大豆 豆乳 みそ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも 油	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう	615	28.3	753	34.7
3	金	ひまわり 4～6年	ガパオライス 春雨サラダ チーズケーキ		牛乳 鶏ひき肉 クリームチーズ プレーンヨーグルト 卵	米 胚芽米 油 三温糖 はるさめ ごま油 小麦粉 上白糖	さやいんげん 赤ピーマン たまねぎ バジル にんにく きゅうり にんじん キャベツ レモン	704	25.8	856	30.4
6	月	ひまわり 4～6年	スパゲティピザ風ソース じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ		牛乳 豚肉	スパゲティ 小麦粉 油 オリーブオイル じゃがいも はちみつ 上白糖	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	641	24.4	770	28.9
7	火		五目ずし 鶏の照り焼き そうめん汁 ぶどうゼリー		牛乳 卵 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 かまぼこ アガー	米 胚芽米 三温糖 油 そうめん	さやいんげん 干しいたけ にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ 大根 小松菜 たまねぎ ぶどうジュース	635	27.0	778	33.3
8	水		夏野菜のカレーライス ゆで野菜変わりソース とうもろこし		牛乳 鶏肉	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	ホールトマト かぼちゃ スツキーニ にんじん なす たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	680	21.7	816	25.5
9	木		ごはん 魚のチリソース ナムル 卵スープ		牛乳 メルルーサ 卵 鶏肉 豆腐	米 胚芽米 油 三温糖 でんぷん ごま ごま油	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 チンゲンサイ たまねぎ	589	27.4	710	33.8
10	金		アーモンドトースト ホワイトシチュー ツナひじきサラダ		牛乳 鶏肉 生クリーム ひじき ツナ	食パン バター アーモンド はちみつ じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	613	23.0	765	27.9
13	月		ごはん ひじきふりかけ 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 田舎汁		牛乳 ひじき 糸けずり節 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 油 じゃがいも	さやいんげん しらたき にんじん 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜 ごぼう	604	28.4	737	35.3
14	火		ジャージャーメン スパイシーポテト かきたまスープ		牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 卵 豆腐	蒸し中華麺 三温糖 油 でんぷん じゃがいも	きゅうり ねぎ にんじん もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜	620	27.8	741	33.3
15	水		ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ 小玉すいか		牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	米 胚芽米 じゃがいも 油 オリーブオイル	パセリ なす たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ 小松菜 エリンギ にんじん 小玉すいか	619	22.1	742	25.7
16	木		わかめごはん ししゃものネギダレソース ごまあえ のっぺい汁		牛乳 わかめ ししゃも 赤みそ 鶏肉 生揚げ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 油 でんぷん ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 しめじ こんにゃく	588	25.5	706	30.1
17	金		マーボー豆腐ごはん サンラータン 冷凍みかん		牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 赤みそ 八丁みそ 卵	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 油	干しいたけ たまねぎ にんじん なら しょうが にんにく えのきだけ もやし たけのこ チンゲンサイ 冷凍みかん	666	29.2	797	33.9

★献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。