



7月の予定こんだて表

<1～6年生用>

令和8年度
品川区立日野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	水	○	ツナポテトドック ベジタブルコーンスープ れいとうみかん	ミックスチーズ ベーコン ツナ 鶏肉 牛乳	ショートニングパン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも でんぷん	パセリ たまねぎ ホールコーン にんじん 小松菜 キャベツ 冷凍みかん	577 24.2
2	木	○	ごはん ふくさたまご えだまめサラダ みそしる	卵 鶏ひき肉 ひじき みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ えだまめ ホールコーン きゅうり キャベツ しめじ	625 26.2
3	金	○	なつやさいのカレーライス コールスロー 小玉すいか	鶏肉 牛乳	胚芽米 米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	トマト たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 小玉すいか	627 20.6
6	月	○	みそにこみうどん おかかサラダ ブルーベリーマフィン	みそ 豚肉 焼き竹輪 油揚げ なたと 卵 糸けすり節 豆乳 牛乳	うどん 三温糖 サラダ油 バター 小麦粉 グラニュー糖	小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 にんにく きゅうり にんじん ブルーベリー	587 24.8
7	火	○	ごもくずし さかなのごまみそやき そうめんじる ぶどうゼリー	卵 油揚げ 刻みのり みそ たちうお かまぼこ 寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま 三温糖 そうめん	さいやいんげん 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ 大根 小松菜 たまねぎ ぶどうジュース	667 29.9
8	水	○	メープルセサミトースト ポークシチュー わかめサラダ	豚肉 白いんげん豆 しらす干し 生わかめ 牛乳	メープルシロップ 食パン バター すりごま ねりごま 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも ごま油	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり にんじん キャベツ	613 24.1
9	木	○	チンジャオロースごはん バンサンスー あおなのスープ	みそ 豚肉 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 ごま油 じゃがいも 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま ごま油	ピーマン たけのこ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし 小松菜 たまねぎ しめじ	584 23.2
10	金	○	タコライス もずくのみそしる サーターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 卵 もずく 豆乳 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 小麦粉 揚げ油 米粉	ホールのトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく たまねぎ	672 25.4
13	月	○	スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ メロン	豚ひき肉 ベーコン 大豆 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 はちみつ 揚げ油 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ メロン	636 26.3
14	火	○	ごはん ほねぶとふりかけ ししゃものからあげ いそかあえ とうがんスープ	ちりめんじゃこ ししゃも 刻みのり 糸けすり節 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ とうがん	578 27.7
15	水	○	まるパン さかなのバーベキューソース リヨネーズポテト とうにゅうスープ	もうかざめ ベーコン 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	小麦粉 三温糖 でんぷん 丸パン 揚げ油 じゃがいも サラダ油	りんご レモン たまねぎ にんにく パセリ 小松菜 キャベツ にんじん エリンギ	631 27.7
16	木	○	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ フルーツゼリー	豚ひき肉 鶏肉 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル 三温糖	たまねぎ パセリにんにく 小松菜 ホールコーン キャベツ エリンギ なす にんじん バインアップル みかん	612 18.3

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

7月に登場する旬の食材・献立

3日「夏野菜カレー・すいか」

定番のたまねぎ、にんじん、じゃがいもに加え、夏野菜のトマト、なす、ピーマンが入った「夏野菜カレー」が登場します。夏野菜は、汗をかくて失われた水分やミネラルを補給することができ、ほてった体を冷やしてくれます。旬を迎えたすいかも一緒にいただきます。

味がおいしく、栄養がいっぱいの旬を迎えた食べ物を楽しみましょう。

10日「タコライス・もずくのみそ汁・サーターアングギー」

暑い夏には暑い地域の食べ物の登場です。タコライス・もずく・サーターアングギーは沖縄県で有名な食べ物です。

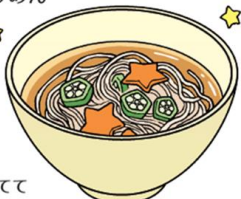


7日「七夕献立」

7月7日は七夕です。古代中国で七夕に小麦粉の揚げ菓子「索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本に伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといひます。

七夕献立として、五目ずし、そうめん汁、そして夜空に見立ててぶどうゼリーを作ります。

七夕そうめん



オクラを星に見立てて

索餅





7月の予定こんだて表

＜7～9年生用＞

令和8年度
品川区立日野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	水	○	ツナポテトドック ベジタブルコーンスープ 冷凍みかん	ミックスチーズ ベーコン ツナ 鶏肉 牛乳	ショートニングパン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも でんぷん	パセリ たまねぎ ホールコーン にんじん 小松菜 キャベツ 冷凍みかん	694 28.6
2	木	○	ごはん ふくさ卵 えだまめサラダ みそ汁	卵 鶏ひき肉 ひじき みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ えだまめ ホールコーン きゅうり キャベツ しめじ	798 32.4
3	金	○	なつやさいのカレーライス コールスロー 小玉すいか	鶏肉 牛乳	胚芽米 米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	トマト たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 小玉すいか	798 26.5
6	月	○	味噌煮込みうどん おかかサラダ ブルーベリーマフィン	みそ 豚肉 焼き竹輪 油揚げ なたと 卵 糸けすり節 豆乳 牛乳	うどん 三温糖 サラダ油 バター 小麦粉 グラニュー糖	小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 にんにく きゅうり にんじん ブルーベリー	708 29.7
7	火	○	五目ずし 魚のごまみそ焼き そうめん汁 ぶどうゼリー	卵 油揚げ 刻みのり みそ たちうお かまぼこ 寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま 三温糖 そうめん	さやいんげん 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ 大根 小松菜 たまねぎ ぶどうジュース	850 38.7
8	水	○	メープルセサミトースト ポークシチュー わかめサラダ	豚肉 白いんげん豆 しらす干し 生わかめ 牛乳	メープルシロップ 食パン バター すりごま ねりごま 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも ごま油	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり にんじん キャベツ	729 28.6
9	木	○	チンジャオロースごはん バンサンスー 青菜のスープ	みそ 豚肉 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 ごま油 じゃがいも 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま ごま油	ピーマン たけのこ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし 小松菜 たまねぎ しめじ	751 28.0
10	金	○	タコライス もずくのみそ汁 サーターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 卵 もずく 豆乳 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 小麦粉 揚げ油 米粉	ホールのトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく たまねぎ	852 30.9
13	月	○	スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ メロン	豚ひき肉 ベーコン 大豆 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 はちみつ 揚げ油 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ メロン	765 31.3
14	火	○	ごはん 骨太ふりかけ ししゃものから揚げ 磯香あえ 冬瓜スープ	ちりめんじゃこ ししゃも 刻みのり 糸けすり節 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ とうがん	745 33.8
15	水	○	丸パン 魚のバーベキューソース リヨネーズポテト 豆乳スープ	もうかざめ ベーコン 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	小麦粉 三温糖 でんぷん 丸パン 揚げ油 じゃがいも サラダ油	りんご レモン たまねぎ にんにく パセリ 小松菜 キャベツ にんじん エリンギ	760 33.3
16	木	○	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ フルーツゼリー	豚ひき肉 鶏肉 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル 三温糖	たまねぎ パセリにんにく 小松菜 ホールコーン キャベツ エリンギ なす にんじん バインアップル みかん	777 21.7

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

7月に登場する旬の食材・献立

3日「夏野菜カレー・すいか」

定番のたまねぎ、にんじん、じゃがいもに加え、夏野菜のトマト、なす、ピーマンが入った「夏野菜カレー」が登場します。夏野菜は、汗をかくて失われた水分やミネラルを補給することができ、ほてった体を冷やしてくれます。旬を迎えたすいかも一緒にいただきます。

味がおいしく、栄養がいっぱいの旬を迎えた食べ物を楽しみましょう。

10日「タコライス・もずくのみそ汁・サーターアングギー」

暑い夏には暑い地域の食べ物の登場です。タコライス・もずく・サーターアングギーは沖縄県で有名な食べ物です。

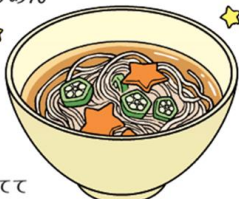


7日「七夕献立」

7月7日は七夕です。古代中国で七夕に小麦粉の揚げ菓子「索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本に伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといひます。

七夕献立として、五目ずし、そうめん汁、そして夜空に見立ててぶどうゼリーを作ります。

七夕そうめん



オクラを星に見立てて

索餅

