



# 令和8年度 7月献立予定表



港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部俊幸  
栄養士 森 友香

日	南立		牛乳	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	その他	1人あたり たんぱく質
	主食	おかず		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1水	マーボー茄子丼	春雨の中華和え すいか	○	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖、揚げ油、ごま油、でん粉、緑豆春雨	にんにく、しょうが、人参、だけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、なす、きゅうり、もやし、すいか	水、トウバンジャン、酒、醤油、酢、塩、からし(粉)	687 kcal 22.7 g
2木	ごはん	サバの塩焼き 枝豆 切干大根のサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	○	牛乳、さば、豆腐	精白米、三温糖、ごま油、白ごま、白ごま	枝豆、切干し大根、きゅうり、人参、もやし、小松菜、長ねぎ	水、塩、醤油、リンゴ酢、一味唐辛子、酢、だし昆布、だし削り節	653 kcal 31.6 g
3金	クロックムッシュ パリ市15区 連携記念給食	ポテトサラダニース風 フルーツの紅茶のカクテル	○	牛乳、チーズ、チーズ、ハム、鶏卵、ツナ、アンチョビ、春巻	食パン、じゃが芋、米油、上白糖	きゅうり、ミニトマト、ホールコーン、枝豆、玉ねぎ、りんご、みかん缶、黄桃缶	ホワイトソース、酢、塩、こしょう、水、紅茶	590 kcal 27.2 g
6月	さげピラフ	ほうれん草のスープ メロン	○	牛乳、さげ、鶏肉	精白米、米油、大豆バター(ソイレブール)、じゃが芋	玉ねぎ、ホールコーン、しょうが、マッシュルーム、人参、キャベツ、ほうれん草、パセリ、メロン	水、酒、だし昆布、醤油、塩、こしょう、鶏がら、ベイリーフ(粉)	564 kcal 23.6 g
7火	ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め どうもろこし 七タ汁 七タゼリー	○	牛乳、豚肉、みそ、かまぼこ、寒天	精白米、米油、こんにゃく、上白糖、そうめん	しょうが、人参、だけのこ、キャベツ、ピーマン、どうもろこし、小松菜、えのき、オクラ、パイン缶、ぶどうジュース	水、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース、塩、だし昆布、だし削り節、白ワイン	640 kcal 23.8 g
8水	タコライス	カボチャのフレンチサラダ パレンシアオレンジ	○	牛乳、豚肉、大豆	精白米、米油、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、パレンシアオレンジ	水、赤ワイン、パプリカ、トマトケチャップ、ウスターソース、タバスコ、醤油、ナツメグ、塩、酢、こしょう	607 kcal 20.6 g
9木	ジャージャー麺	中華サラダ スパイシーポテト	○	牛乳、豚肉、減塩みそ、大豆	米油、中華麺、上白糖、でん粉、ごま油、揚げ油、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、だけのこ、干しだけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、水、鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、醤油、オイスターソース、酢、ラー油、ガーリックパウダー、チリパウダー、カレー粉	636 kcal 26.7 g
10金	ごはん	白身魚の味噌マネー焼き ちくわと野菜の炒め煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁 巨峰	○	牛乳、メルルーサ、みそ、ちくわ、減塩みそ、油揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、米油、こんにゃく、三温糖	ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜、巨峰	水、塩、こしょう、白ワイン、からし(粉)、だし削り節、醤油	574 kcal 26.3 g
13月	ごはん	厚焼き卵 小松菜の土佐和え くずきり汁	○	牛乳、ツナ、ちりめんじゃこ、鶏卵、糸削り節	精白米、米油、三温糖、くずきり	枝豆、人参、小松菜、もやし、長ねぎ	水、酒、塩、醤油、だし削り節、だし昆布、薄口醤油	587 kcal 25.6 g
14火	ごはん	ワカサギの唐揚げ 白菜の磯和え 真珠山味噌汁	○	牛乳、わかさぎのり、減塩みそ、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、さつま芋、こんにゃく	小松菜、白菜、人参、ごぼう、長ねぎ	水、塩、こしょう、醤油、りんご酢、だし削り節	570 kcal 21.7 g
15水	ミルクパン	鶏肉のパン粉焼き キャベツサラダ ポテトのトマトスープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクパン、オリーブ油、パン粉、米油、じゃが芋	にんにく、人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、パセリ、トマト缶	塩、こしょう、白ワイン、バジル、オレガノ(粉)、醤油、酢、水、鶏がら、ベイリーフ(粉)	597 kcal 27.9 g
16木	うなぎちらし	もやしときゅうりの梅酢揚げ 冬瓜のすまし汁 土用餅	○	牛乳、うなぎのり、かまぼこ、小豆	精白米、もち米、三温糖、白玉粉	もやし、人参、きゅうり、しょうが、梅干し、冬瓜、小松菜、えのき	水、酒、みりん、醤油、塩、だし昆布、だし削り節	631 kcal 25.8 g
17金	夏野菜のカレー	ツナサラダ ガリガリ君アイス	○	牛乳、豚肉、ツナ	精白米、米油、米粉、ガリガリ君アイス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、なす、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	水、赤ワイン、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、鶏がら、カレー粉、酢、こしょう	676 kcal 20.7 g

## 今月の給食目標「後片付けをきれいにしよう」

※入荷状況により献立が変更になることがあります。

7月7日は1年生が大活躍!!  
御成門小学校と御成門中学校の給食で使う  
「どうもろこし」の皮をむいてもらいます。  
当日の給食を楽しみにしてください!!



港区とパリ市15区は、相互に交流を深めて国際力を強化するため、令和7年3月に国際友好都市連携を締結しました。7月14日のフランス共和国ナショナルデーに合わせて、今月の献立にフランス料理を入れました。  
昨年度に引き続き、フランス料理店Restaurant La FinS(レストラン ラフィネス)のシェフである杉本敏三さんに監修いただいた献立です。

## 2学期の給食は9月2日(水)から始まります!!

ランチマットとマスクの用意をお願いします。給食当番の白衣を持ち帰った人は9月1日に忘れずに持ってきましょう。