

7月献立表



令和7年6月30日

世田谷区立千歳台小学校

校長 仙北 貴紀 栄養士 高山 由美子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質
1 火	マー ポーナス どんぶり	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ	639 kcal 24.1 g
	とうふのスープ			じゃがいも	にんじん、しいたけ、なす、ピーマン	
	じゃがいもとコーンのサラダ				たまねぎ、にら、キャベツ、ホールコーン	
2 水	ごはん	○	ぎゅうにゅう、ほき、いとけずり	こめ	しょうが、もやし、きゅうり、えのきだけ	584 kcal 28.4 g
	さかなのあずまに		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	でんぶん、さとう、あぶら、ごまあぶら	にんにく、にんじん、だいこん、こまつな	
	やさいのおかかあえ			ごま	にら	
	スタミナとんじる					
3 木	ぶたキムチどんぶり	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ	669 kcal 29.9 g
	にらたまスープ		とうふ、たまご	ごまあぶら、でんぶん	キムチ、にら、ばんのうねぎ	
	くだもの（すいか）				にんじん、しいたけ、すいか	
4 金	シシジューシー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、すきこんぶ	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、ほししいたけ	591 kcal 19.3 g
	にんじんシリシリ		ツナ、とうふ	こめこ、でんぶん、さつまいも	こまつな、にんじん	
	こくとうサーティーアンダギー			くろざとう		
7 月	たなばたずし	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、こんぶ	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、かんぴょう、グリンピース	613 kcal 27.3 g
	たなばたすまじる		けずりびし、とりにく、とうふ、かまぼこ	でんぶん、そうめん	にんじん、こまつな	
	たなばたゼリー		こなゼラチン、こなかんてん	さとう	ぶどうジュース、みかんジュース	
8 火	わかめごはん	○	ぎゅうにゅう、わかめ、さけ	こめ、ごま	こまつな、もやし、キャベツ	580 kcal 34.1 g
	さけのなんぶやき		のり、とうふ、さつまあげ	さとう、ごまあぶら、じゃがいも	こんにゃく、ごぼう、にんじん	
	やさいのりあえ				だいこん、ねぎ	
	けんちんじる					
9 水	メープルトースト	○	ぎゅうにゅう、ハム、ぶたにく	しょくパン、バター、メープルシロップ	たまねぎ、にんじん、グリンピース	579 kcal 25.4 g
	ポークシチュー			はちみつ、あぶら、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	コーンサラダ			さとう、こめこ		
10 木	ふわふわそぼろどんぶり	○	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん	594 kcal 26.6 g
	おくらともぞくのスープ		こうやどうふ、あぶらあげ	さとう、でんぶん	ほししいたけ、さやいんげん、えのきだけ	
	くだもの（れいとうみかん）		とうふ、もぞく		おくら、みかん	
11 金	ごはん	○	ぎゅうにゅう、ほき	こめ、あぶら、マカロニ	しょうが、マッシュルーム	588 kcal 28.2 g
	さかなのチーズやき		チーズ、ハム、とりにく	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ	
	ポテトイリフレンチサラダ				ホールコーン、こまつな	
	やさいスープ					
14 月	わふうカレーどんぶり	○	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん	626 kcal 25.8 g
	じゃこサラダ		かまぼこ、じゃこ、ツナ	でんぶん	ねぎ、だいこん、こまつな	
	くだもの（なし）				きゅうり、なし	
15 火	ごはん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら	しょうが、こんにゃく、とうがん	621 kcal 29.3 g
	じゃがいのそぼろに		こうやどうふ、めじ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	
	めじのつみれじる				もやし、キャベツ、こまつな	
	とりにくとごぼうのごはん		ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ、キャベツ	
16 水	コーンサラダ	○	なまあげ、とうにゅう		たまねぎ、かぼちゃ、もやし	615 kcal 25.1 g
	かぼちゃととうにゅうのスープ				ホールコーン	
	てんぶらうどん	○	ぎゅうにゅう、とりにく	うどんめん、さとう、こめこ	ねぎ、こまつな、にんじん	
17 木	てんぶら（ちくわ・さつまいも）		こんぶ、あぶらあげ、ちくわ	あぶら、さつまいも	ほししいたけ、みかん	638 kcal 28.2 g
	くだもの（れいとうみかん）		たまご、あおのり			

★上記献立は、中学年の一人あたりです。★低学年は中学年の0.8倍、高学年は、中学年の1.2倍です。

★献立は、食材の産地の天候や出荷状況などにより変更することがあります。ご了承ください。

【7月給食目標】えいせいにきをつけてたべよう

きゅうしょくまえ、てあらいがきちんとできていますか？

とうばんのひとも、きゅうしょくをもらうひとも、きちんとてをあらって、きゅうしょくをはいぜんしましょう。