

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 | 1人1日 たんぱく質 |
|---------|-----------------|----|----------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| 1 火 | マーボーナスどんぶり | ○ | 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 |
| | 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 | 24.1 g |
| | 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 |
| | 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 | 28.4 g |
| | 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 |
| | 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 | 29.9 g |
| | くだもの（すいか） | | | | にんじん、しいたけ、すいか | |
| 4 金 | シシジュシー | ○ | 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 |
| | 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 | 19.3 g |
| | こくとうサーターアングダー | | | 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、グリーンピース | 613 kcal |
| | たなばたすましじる | | けずりぶし、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 | 27.3 g |
| | たなばたゼリー | | こなぜらチン、こなかんでん | 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 |
| | 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 | 34.1 g |
| | やさいののりあえ | | | | だいこん、ねぎ | |
| | けんちんじる | | | | | |
| 9 水 | メーブルトースト | ○ | ぎゅうにゅう、ハム、ぶたにく | しょくパン、バター、メーブルシロップ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 579 kcal |
| | 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 | 25.4 g |
| | 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 |
| | おくらともずくのスープ | | 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 | 26.6 g |
| | くだもの（れいとうみかん） | | とうふ、もずく | | 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 |
| | 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 | 28.2 g |
| | ポテトいりフレンチサラダ | | | | 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 |
| | 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 | 25.8 g |
| | 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 |
| | じゃがいものそぼろに | | 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 | 29.3 g |
| | めじのつみれじる | | | | もやし、キャベツ、こまつな | |
| 16 水 | 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 | 615 kcal |
| | 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 | 25.1 g |
| | かぼちゃととうにゅうのスープ | | | | ホールコーン | |
| 17 木 | 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 | 638 kcal |
| | 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 | 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。