



令和7年度7月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ビビンバ	○	白菜とわかめの酢の物 ワンタンスープ	豚肉,鶏卵,牛乳,わかめ,ハム	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう,ごま油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,もやし,白菜,たまねぎ,(干)しいたけ,ねぎ	580 kcal 23.7 g 16.7 g 2.7 g
2 水	トマトとツナのスパゲッティ	○	マセドアンサラダ 甘夏マフィン	ツナ(缶),粉チーズ,牛乳,鶏卵	スパゲッティ,油,じゃがいも,さとう,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,ホールトマト(缶),きゅうり,なつみかん(缶詰)	667 kcal 22.6 g 26.9 g 2.5 g
3 木	ミルクパン	○	枝豆とじゃがいものカレーチーズ焼き キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳,ウィンナー,シュレッドチーズ,鶏肉	ミルクパン,じゃがいも,油,さとう	えだまめ(冷凍),キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,しめじ	612 kcal 23.3 g 30.6 g 3.6 g
4 金	梅じゃこごはん	○	ししゃものから揚げ ちくわと野菜のごまあえ みそ汁	じゃこ,牛乳,ししゃも,ちくわ,油揚げ	米,おおむぎ,でん粉,油,さとう,ごま,じゃがいも	梅干し,だいこん,こまつな,にんじん,ねぎ	573 kcal 24.8 g 17.9 g 2.9 g
7 月	五目ずし 七夕献立 セレクト給食		魚の照り焼き 七夕汁 セレクト飲料 [ジョア りんごジュース 麦茶]	凍り豆腐,かまぼこ,鶏卵,あかうお,ジョア	米,さとう,油,そうめん	かんぴょう(乾),(干)しいたけ,にんじん,きゅうり,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,オクラ,りんごジュース	570 kcal 25.2 g 7.9 g 2.7 g
8 火	ジャージャー麺	○	こんにゃくサラダ 蒸しとうもろこし	豚肉,大豆,牛乳	ラーメン,油,ごま油,さとう,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,こんにゃく,切干しだいこん,きゅうり,とうもろこし	585 kcal 29.0 g 22.2 g 2.6 g
9 水	スヌイジューシー <郷土料理 沖縄>	○	ゴーヤチャンブル 冬瓜汁	豚肉,油揚げ,もずく,牛乳,豆腐,鶏卵,鶏肉	水稻穀粒(七分つき米),油,車麩,でん粉	にんじん,万能ねぎ,たまねぎ,ゴーヤ,もやし,チンゲンツァイ,しめじ,とうがん,ねぎ	585 kcal 26.3 g 19.2 g 2.1 g
10 木	有機米ごはん	○	ふりかけ 肉じゃがうま煮 キャベツのゆかりあえ くだもの(冷凍みかん)	あおのり,わかめ,糸けずり,牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	616 kcal 24.5 g 16.2 g 1.8 g
11 金	あけパン(ココア) 3年1組リクエスト献立	○	パリパリサラダ ABCスープ ホワイトセリー	牛乳,ハム,鶏肉,粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	コッペパン,油,粉糖,ワンタンの皮,さとう,マカロニ	だいこん,キャベツ,たまねぎ,にんにく,にんじん,白菜,黄桃(缶)	600 kcal 22.0 g 28.4 g 2.5 g
14 月	麦ごはん	○	八宝菜 わかめのかきたま汁	牛乳,豚肉,いか,むきえび,豆腐,生わかめ,鶏卵	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,ねぎ,白菜,チンゲンツァイ,えのきたけ	583 kcal 27.8 g 15.8 g 3.1 g
15 火	キムタクごはん 5年1組リクエスト献立	○	ヤンニョムチキン 塩ナムル 春雨スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	水稻穀粒(七分つき米),油,ごま,でん粉,さとう,はちみつ,ごま油,春雨	ねぎ,大根(たくあん塩押漬),キムチ,にんじん,しょうが,にんにく,もやし,こまつな,白菜,にら	619 kcal 28.3 g 21.3 g 3.3 g
16 水	ガーリックトースト	○	シシリアン 野菜のイタリアンドレッシング	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,粉チーズ	ソフトフランスパン,バター,油,マカロニ,米粉,オリーブ油,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム(缶),にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン	643 kcal 27.8 g 27.5 g 2.7 g
17 木	夏野菜カレーライス	○	和風サラダ ぶどうゼリー	鶏肉,牛乳,わかめ,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,バター,小麦粉,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,りんご,なす,きゅうり,だいこん,ぶどうジュース	614 kcal 23.0 g 18.3 g 1.7 g

郷土料理・沖縄
スヌイジューシー
ゴーヤチャンブル



沖縄の言葉で「スヌイ」はもずく、「ジューシー」は雑炊や炊き込みご飯のことです。スヌイジューシーは米に炒めた豚肉や野菜、もずくを入れて炊き込みます。もずくは沖縄の特産品で、生産量は国内トップです。「チャンブル」は、沖縄の島豆腐と季節の野菜を炒めた料理のことです。その中でも代表的なものがゴーヤチャンブルです。ゴーヤは中国から沖縄に伝わり、沖縄では昔から親しまれている野菜です。ビタミンCが豊富で夏バテ予防や疲労回復に効果があります。

