



# 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	水稲穀粒(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、ごまつな、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	梅じゃごごはん	○	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、ごまつな、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 <div>ジョア りんごジュース 麦茶</div>	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＞	○	ゴーヤチャンフル 冬瓜汁	豚肉、油揚げ、もずく、牛乳、豆腐、 鶏卵、鶏肉	水稲穀粒(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、千金ゲンツアイ、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	あげパン(ココア)  3年1組リクエスト献立	○	バリバリサラダ ABCスープ ホワイトゼリー	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、 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、 千金ゲンツアイ、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	水稲穀粒(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、 ごまつな、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、 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  
ゴーヤチャンフル



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。「チャンフル」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フルです。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。



