



2025年 7月

7月

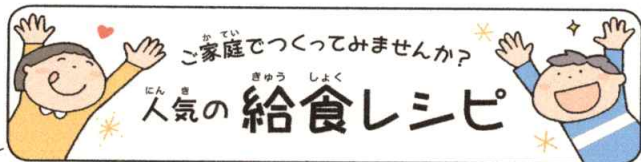
こん だて よ てい ひょう

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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	材料 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1火	有機米の日 ごはん		あじフライ 枝豆とわかめの和風サラダ 豚汁	牛乳, あじ, わかめ, けずりぶし 豚肉	米, 小麦粉, パン粉, 油 じゃがいも	きゅうり, キャベツ, えだまめ にんじん, だいこん, こんにゃく ねぎ	656 kcal 2.5 g 31.4 g 92.1 g
2水	りんごジャムサンド		バリバリサラダ トマトシチュー	牛乳, 豚肉, レンズまめ	食パン, リンゴジャム, 油, さとう ワナンの皮, じゃがいも 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり たまねぎ, ホールトマト (缶)	633 kcal 2.5 g 22.1 g 86.7 g
3木	世界の料理 タイ ガバオライス		キャベツの春雨スープ くだもの (オレンジ)	豚肉, 牛乳	米, 油, さとう, 春雨	とうがらし, しょうが, にんにく たまねぎ, ピーマン, にんじん エリンギ, キャベツ, オレンジ	591 kcal 2.4 g 25.5 g 89.4 g
4金	とうもろこしごはん		たらのみそマヨネーズ焼き もやしのおかあえ 豆乳入りみそ汁	牛乳, たら, けずりぶし 豆腐, 豆乳	米, さとう, じゃがいも	とうもろこし, ねぎ, キャベツ もやし, にんじん, たまねぎ	582 kcal 2.7 g 30.9 g 85.6 g
7月	ちらしずし		さけのみりん焼き あまのがわ汁	油揚げ, 鶏卵, 牛乳, さけ, こんぶ けずりぶし, 鶏肉, かまぼこ	米, さとう, 油, そうめん	かんぴょう, にんじん えのきたけ	589 kcal 2.5 g 34.3 g 75.8 g
8火	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ ちくわとオクラのごまあえ 冬瓜スープ	牛乳, ししゃも, あおりの, ちくわ 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 小麦粉, 油 さとう, ごま	キャベツ, オクラ, にんじん たまねぎ, とうがん	604 kcal 2.0 g 26.7 g 87.0 g
9水	ビスキュイパン		クラムチャウダー コーンサラダ	鶏卵, 牛乳, 鶏肉, あさり 生クリーム	無塩パン, バター, さとう, 小麦粉 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, パセリ キャベツ, ホールコーン きゅうり	603 kcal 1.6 g 24.5 g 76.4 g
10木	冷やし中華		枝豆 バインヨーグルト	けずりぶし, 油揚げ, 鶏肉 牛乳, プレーンヨーグルト	中華めん, 油, さとう, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん えだまめ, バインアップル (缶)	613 kcal 2.7 g 31.7 g 88.9 g
11金	焼き豚チャーハン		もやしときゅうりの 中華サラダ ワナンスープ	焼き豚, 鶏卵, 牛乳, 豚肉	七分つき米, 油, さとう, ごま油 ごま, ワナンの皮	にんにく, ねぎ, たまねぎ きゅうり, もやし, にんじん しいたけ, しょうが, こまつな	580 kcal 2.6 g 22.3 g 83.3 g
14月	ミルクパン		おからコロッケ コールスローサラダ くだもの (冷凍みかん)	牛乳, 豚肉, おから	ミルクパン, じゃがいも, 油 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, きゅうり キャベツ, ホールコーン 冷凍みかん	635 kcal 2.3 g 21.9 g 90.6 g
15火	豚丼		えのきときゅうりの梅おかか モロヘイヤのかきたま汁	豚肉, 牛乳, けずりぶし, こんぶ 豆腐, 鶏卵	米, 油, さとう, でん粉	こんにゃく, たまねぎ, ねぎ キャベツ, きゅうり, えのきたけ 梅干し, にんじん, モロヘイヤ	645 kcal 2.5 g 30.3 g 88.9 g
16水	サッポロラーメン		のり塩ポテト こまつなナムル	豚肉, 豚骨, 牛乳, あおりの	ラード, ごま油, ラーメン じゃがいも, 油, さとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, ねぎ, もやし ホールコーン (缶), こまつな	595 kcal 2.7 g 26.5 g 80.6 g
17木	夏野菜カレーライス		ピクルス くだもの (小玉すいか)	鶏肉, レンズまめ, 牛乳	米, 油, じゃがいも, 小麦粉 はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, なす, かぼちゃ, りんご だいこん, きゅうり, 黄ピーマン 小玉すいか	635 kcal 1.6 g 23.4 g 106.5 g



<ジャンボぎょうざ>

<しよくざい>

・ジャンボぎょうざのかわ (ちよっけい15cm)	5まい		
・ぶたひきにく	150g	・しょうゆ	3g
・しょうが	3g	・しお	1g
・にんにく	1g	・ごまあぶら	3g
・キャベツ	150g	・でんぱん	1g
・にら	15g	・あげあぶら	てきりょう

<つくりかた>

1. やさいはよくあらう。
 2. しょうが, にんにくはすりおろす。
 3. キャベツ, にらはみじんぎりにする。
 4. Aのちようみりように2をくわえる。
 5. 4にひきにくと3をくわえよくこねる。
(しっかりこねるとおいしくなります。)
 6. 5をかわでつつむ。
 7. 6を170℃のあぶらで, なかにひがとおるま
でしっかりあげる。
- ※あぶらであげるときはおうちのひとといっしょにじゅうばんちゅういをしておこなってください。