

家



7月 献立予定表



オモテ

令和7年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ び	みどりだてめい 献立名	のみ もの	きの仲間 かつの仲間 熱や力の元になる	あかの仲間 かのじく 血や肉になる	みどりの仲間 からだのよし 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1 火	ごはん、かつおでんぶ		七分つき米、さとう、ごま	粉かつお		572 kcal 24.7 g	
	チキンとポテトのタンドリー風		じゃがいも	鶏肉、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんにく、しょうが、ピーマン		
	キャベツの塩レモンコショウ味				キャベツ、にんじん、レモン		
	冬瓜とわかめのスープ			ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん、とうがん、えのきだけ、コーン、万能ねぎ		
2 水	きな粉バタートースト		食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		624 kcal 24.4 g	
	夏野菜のミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、ウィンナー、レンズまめ、粉チーズ	たまねぎ、セロリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、しめじ、ピーマン		
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	こんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ		
3 木	冷し中華		ラーメン、油、さとう、ごま油、ごま	わかめ、ハム、うずら卵	しょうが、(干)しいたけ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、きくらげ	584 kcal 24.8 g	
	むしとうもろこし		2年生が底ぬきをしてくれたものを使用します。				
	のり塩ポテト		じゃがいも、小麦粉、油	あおのり			
4 金	ごはん		七分つき米			598 kcal 26.1 g	
	アジフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ			
	ごま酢あえ		さとう、ごま		にんじん、もやし、キャベツ、こまつな		
	みそけんちん汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、こねぎ		
7 月	七夕		七分つき米、さとう	油揚げ、鶏卵	(干)しいたけ、ごぼう、かんぴょう、にんじんえだまめ	602 kcal 23.9 g	
	七夕汁		そうめん、麺	鶏肉、豆腐	にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、オクラ		
	フルーツポンチ		さとう		国産フルーツミックス(りんご・桃・洋梨)、みかん缶		
8 火	キムチチャーハン		七分つき米、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、だけのこ(水煮)、ねぎ、キムチ、にら	572 kcal 27.4 g	
	卵とわかめのスープ		油、ごま	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ		
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にら、にんじん		
	豆あじの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	豆あじ			
9 水	スパゲッティ地中海ソース		スパゲッティ、油、バター、小麦粉	ベーコン、レンズまめ、いか、えび、粉チーズ	赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、パセリ	577 kcal 25.2 g	
	イタリアンサラダ		油、オリーブ油、さとう		にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ		
	メロン				レッドメロン		
10 木	有機米ごはん		有機栽培米			593 kcal 26.4 g	
	魚のチリソース		でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう	まだら	にんにく、しょうが、ねぎ		
	枝豆入りじゃがバター		じゃがいも、バター、油		えだまめ		
	油揚げとキャベツのみぞ汁			油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、こまつな		
11 金	しらす入りガーリックトースト		食パン、バター、オリーブ油	粉チーズ、しらす干し	にんにく、バセリ	614 kcal 27.2 g	
	ポルシチ		油、じゃがいも	豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ		
	ひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこまめ、ツナ	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン、たまねぎ		

日 よ び	二 ん だ て め い 献 立 名	の み も の	黄 金 の 仲 間 熟 や 力 の 元 に な る	赤 金 の 仲 間 血 や 肉 に な る	緑 金 の 仲 間 から だ の う し と の 体 の 調 子 を 整 える	エ ネ ル ギ ー た ん ば く質
14 月	塩焼きそば		むし中華麺、油、ごま油、さとう	いか、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、(干)しいたけ、ピーマン	557 kcal
	大根とワカメの中華あえ		さとう、ごま油、ごま	わかめ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	21.1 g
	かぼちゃドーナツ		小麦粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵、牛乳	かぼちゃ	
15 火	ごはん		七分つき米			554 kcal
	魚の塩麹焼き		さとう	さわら		27.1 g
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	きゅうり、切干したいこん、にんじん、こまつな、にら	
	冬瓜のみぞ汁			油揚げ、豆腐	とうがん、にんじん、ねぎ	
16 水	レモンバタートースト		バター、油、さとう		レモン	579 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	豚肉、生揚げ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、こまつな、パセリ	22.5 g
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう	ハム	キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ	
17 木	夏野菜と大豆のカレーライス		七分つき米、油、小麦粉	鶏肉、レンズまめ、大豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、西洋かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、エリンギ、トマト缶、オクラ	629 kcal
	ポテトとツナのサラダ		じゃがいも、さとう	ツナ	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ	23 g
	すいか				すいか	

～令和7年度 世田谷区学校給食展開催のご案内～ 来て見てわかる 給食のひみつ

世田谷区の学校給食の取組を紹介します。本物の大きな回転釜を使ってみたり、スパイスを選んでオリジナルのカレー粉を作ったりと、楽しく学べる企画がたくさんあります。

展示コーナー

- ・世田谷区の学校給食の歴史
- ・給食ができるまで
- ・せたがやそだち給食
- ・食器の紹介

- ・図書コラボ給食
- ・食育の取り組み



体験コーナー

- ・オリジナルカレー粉作り
- ・お箸の使い方体験
- ・魚つりゲーム
- ・回転釜体験



開催日時：令和7年7月31日(木)・8月1日(金)
12:00～17:00 9:00～15:00
(最終受付時間 16:30) (最終受付時間 14:30)

※日によって時間が異なりますのでご注意ください。

会場：玉川せせらぎホール1階（玉川区民会館）

【交通】東急大井町線 等々力駅 徒歩1分

↑
詳しくはこちらからどうぞ

