

# 7月 献立表

2025年 7月

明正小学校

日	献立名	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	備考
1 火	ガーリックチーズトースト ビーンズシチュー トロピカルサラダ	牛乳、シュレッドチーズ、 大豆、鶏肉	食パン、バター、油、じゃ がいも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセ リ、きゅうり、ホールコーン(缶)	641 kcal 28.8 g	 <b>3日(木) 枝豆</b> 区内でとれた新鮮な枝 豆が枝ごと届きます。2 年生とひまわり学級の みなさんが枝からさやを もぎ取ったものを、すぐ にゆでてから給食に出 します。
2 水	ナシゴレン 春雨スープ くだもの(メロン)	牛乳、鶏肉、(冷)むきさ び、鶏卵、鶏肉	米、油、さとう、春雨、ごま 油	しょうが、にんにく、ホールコーン (缶)、ピーマン、赤ピーマン、レモン、 にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、 しょうが、ねぎ、ごまつな、メロン	565 kcal 25.0 g	
3 木	ごはん(有機米) あじフライ 夏野菜のみそ汁 枝豆	牛乳、まあじ、豆腐、生わ かめ	米、小麦粉、でん粉、パン 粉、揚げ油	とうがん、なす、かぼちゃ、えだまめ	637 kcal 32.9 g	
4 金	五目冷やしうどん ちくわの磯辺あげ さつまいもの天ぷら	牛乳、油揚げ、鶏肉、ちく わ、あおのり	冷凍うどん、さとう、小麦 粉、でん粉、揚げ油、さつ まいも	きゅうり、もやし、にんじん	656 kcal 25.0 g	<b>7日(月) セタ献立</b> <b>セタ汁</b> はにんじんを短 冊に、めんを天の川に、 星形の米粉マカロニを星 に見立てて作ります。
7 月	ちらしずし セタ汁 ぶどうゼリー	牛乳、油揚げ、鶏卵、豆腐、 粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、ごま、油、ピー マン、米粉マカロニ	(干)しいたけ、ごぼう、かんひょう (乾)、にんじん、さやいんげん、ねぎ、 ごまつな、ぶどうジュース	596 kcal 21.7 g	
8 火	スパゲティマトソース フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳、ベーコン、ウィン ナー	スパゲッティ、油、米粉、 さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、みかん(缶)、りんご (缶)、黄桃(缶)	642 kcal 20.6 g	
9 水	マーボー春雨丼 豆腐スープ もやしの中華サラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、生 わかめ	米、油、さとう、春雨、でん 粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、たけのこ、(干)しいたけ、だいこ ん、ねぎ、もやし	540 kcal 20.0 g	<b>10日(木)</b> <b>チーズ入りシェパーズ パイ</b> 英語で「羊飼いのパイ」 という意味のイギリス料 理です。イギリスで主食 のじゃがいもをパイ生地 にして、具を包んで焼い た料理です。
10 木	ミルクパン チーズ入りシェパーズパイ 野菜スープ	牛乳、牛乳(調理用)、シュ レッドチーズ、鶏ひき肉、 大豆、鶏肉	ミルクパン、じゃがいも、 さとう、油、米粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッ シュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、 セロリー、キャベツ、にんじん	575 kcal 27.3 g	
11 金	かきあげ丼 野菜の塩昆布あえ すまし汁	牛乳、ちくわ、塩昆布、豆 腐、生わかめ	米、さつまいも、小麦粉、 でん粉、揚げ油、さとう、 ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、えのきたけ、ねぎ、糸みつば	635 kcal 20.1 g	
14 月	ごはん さばのおろしソース キャベツのゆかりあえ 野菜のみそ汁	牛乳、さば、豆腐、生わか め	米、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、キャベツ、きゅう り、にんじん、たまねぎ	609 kcal 26.4 g	<b>15日(火)</b> <b>ゆでとうもろこし</b> 1年生とひまわり学級の みなさんととうもろこし の皮をむきます。 千葉県多古町の農家さ んが当日の深夜から朝 にかけて収穫してくださ るものです。新鮮な味を いただきます。
15 火	豚丼 じゃがいものごま風味 ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉、生揚げ、うず ら卵(水煮)	米、油、さとう、でん粉、 じゃがいも、ごま油、ごま	こんにゃく、たまねぎ、えのきたけ、ね ぎ、にんじん、とうもろこし	695 kcal 27.8 g	
16 水	ジャンバラヤ チーズとたまごのふわふわスープ いかのスライスあげ	牛乳、ツナ(缶)、ひよこま め、鶏卵、粉チーズ、いか	米、油、でん粉、パン粉、揚 げ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、マッシュルーム(缶)、チ ンゲンツアイ	647 kcal 28.0 g	
17 木	夏野菜のカレーライス こんにゃくサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳、鶏肉、粉チーズ	米、油、小麦粉、でん粉、さ とう、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、なす、 さやいんげん、こんにゃく、きゅうり、 キャベツ、冷凍みかん	676 kcal 20.1 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

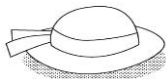
変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人へのみ個別に連絡をいたします。

## 7月の給食目標「後片付けを上手にしよう」

も  
燃えるごみ、燃えないごみ、  
残菜を分けて片付けましょう。



し  
食器を大切に  
あつかいましょう。



## 令和7年度世田谷区学校給食展 ～ 来て見てわかる 給食のひみつ ～

2年に1回開催される、世田谷区の学校給食の取り  
組みを紹介する催しです。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。遊びに来てみてください！



詳しくはこちらへ

日時: 令和7年7月31日(木) 12:00~17:00(最終受付16:30)

8月 1日(金) 9:00~15:00(最終受付14:30)

会場: 玉川せせらぎホール1階(玉川区民会館)

## 令和7年度世田谷区学校給食展 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	体験コーナー
<ul style="list-style-type: none"> <li>世田谷区の学校給食の歴史</li> <li>給食ができるまで</li> <li>回廊コラージュ給食</li> <li>せたがやそだち給食</li> <li>食器の紹介</li> <li>食育の取り組み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリジナルカレー粉作り</li> <li>お箸の使い方体験</li> <li>魚つりゲーム</li> <li>回転釜体験</li> </ul>

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)  
※当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 専攻力駅 徒歩1分

