

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 牛 乳	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、バセ リ、きゅうり、ホールコーン(缶)	641 kcal 28.8 g	 3日(木) 枝豆 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 牛 乳	ナシゴレン 春雨スープ くだもの(メロン)	牛乳、鶏肉、(冷)むきえ 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、こまつな、メロン	565 kcal 25.0 g	
3 木 牛 乳	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 牛 乳	五目冷やしうどん ちくわの磯辺あけ 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	
7 月 牛 乳	ちらし寿し 七夕汁 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 フン、米粉マカロニ	(干)しいたけ、ごぼう、かんぴょう (乾)、にんじん、さやいんげん、ねぎ、 こまつな、ぶどうジュース	596 kcal 21.7 g	
8 火 牛 乳	スパゲティトマトソース 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)、バセリ、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 牛 乳	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	
10 木 牛 乳	ミルクパン チーズ入りシェバーズパイ 野菜スープ	牛乳、牛乳(調理用)、シュー レッドチーズ、鶏ひき肉、 大豆、鶏肉	ミルクパン、じやがいも、 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 牛 乳	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 牛 乳	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、じやがいも	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	
15 火 牛 乳	豚丼 じやがいものごま風味 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、 じやがいも、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 牛 乳	ジャンバラヤ チーズとたまごのふわふわスープ いかのスパイスあげ	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 牛 乳	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に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」



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！



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



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)

主催：世田谷区教育委員会
世田谷区学校給食組合