



7月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

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	世界の料理 韓国 ビビンバ	★	トッポギ わかめのスープ りんごゼリー	豚肉、みそ、牛乳、豆腐、わかめ 粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、油、さとう、ごま油 トッポギ、水あめ、ごま	にんにく、しょうが、せんまい にんじん、こまつな、もやし たまねぎ、えのきだけ りんごジュース	648 kcal 24.1 g 15.2 g 2.2 g
2 水	キャベツとツナのスパゲッティ	★	大根とコーンのサラダ カッफケーキ	ベーコン、ツナ、牛乳、鶏卵 豆乳	スペアゲッティ、油、さとう 小麦粉、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ エリンギ、レモン、キャベツ だいこん、ホールコーン	626 kcal 23.5 g 25.1 g 2.1 g
3 木	旬だよ 2色のとうもろこしごはん (わかば・つくしが皮むき予定)	★	ししゃもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳、ししゃも、あおのり 油揚げ、みそ、	米、小麦粉、油、さとう、ごま油 油、じゃがいも	とうもろこし、こんにゃく きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、えのきだけ、こまつな	618 kcal 27.3 g 20.0 g 2.5 g
4 金	マーボー豆腐丼	★	野菜の中華味 冬瓜スープ	豚肉、大豆、豆腐、牛乳、鶏肉	米、おおむぎ、油、さとう でん粉、こま油、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、にんじん、きゅうり だいこん、とうがん、えのきだけ	614 kcal 30.1 g 22.1 g 3.0 g
7 月	行事食 七夕献立 五目ずし	★	鮭の照り焼き 七夕汁 くだもの（冷凍みかん）	凍り豆腐、鶏卵、牛乳、鮭 鶏肉、豆腐、かまぼこ	米、さとう、油、そうめん	かんぴょう、しいたけ、にんじん さやいんげん、しょうが えのきだけ、オクラ、みかん	603 kcal 35.0 g 16.3 g 2.6 g
8 火	親子丼	★	キャベツのおひたし 夏野菜のみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、牛乳 糸けすり、油揚げ、豆腐、みそ	米、油、さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく キャベツ、もやし、かぼちゃ なす、ねぎ、こまつな	631 kcal 31.2 g 19.7 g 2.6 g
9 水	はちみつレモントースト	★	コーンのシチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、バターはちみつ油 じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、クリームコーン ホールコーン、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース	635 kcal 23.1 g 25.2 g 2.3 g
10 木	とんこつラーメン	★	青のりフライドポテト フルーツヨーグルト	豚肉、豆乳、牛乳、あおのり ヨーグルト	ラーメン、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン、みかん パイナップル、黄桃	600 kcal 25.6 g 20.2 g 1.9 g
11 金	麦ごはん	★	さばのレモンあろしかけ 野菜のゆかりあえ 豚汁	牛乳、さば、豚肉、豆腐、みそ	米、おおむぎ、でん粉 じゃがいも	だいこん、レモン、キャベツ にんじん、こんにゃく、ねぎ	602 kcal 30.1 g 20.6 g 2.4 g
14 月	きょうど料理 沖縄県 タコライス	★	もずくスープ サーティアンタギー	豚肉、大豆、チーズ、牛乳 豆腐、もずく、鶏卵、豆乳	米、おおむぎ、油、さとう 小麦粉、油	たまねぎ、トマト、キャベツ しょうが、にんじん、えのきだけ	690 kcal 28.7 g 22.8 g 2.3 g
15 火	セルフコロッケサンド	★	ミネストローネ 野菜ソテー	ツナ、豆乳、牛乳、ベーコン レンズまめ	丸パン、じゃがいも、油 ホテトパウダー、小麦粉 パン粉、油、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、セロリー トマト、だいこん、キャベツ もやし	613 kcal 23.1 g 22.3 g 3.2 g
16 水	ごはん 有機米	★	ジャンボぎょうざ（タレつき） チャーホーサイ キムチ汁	牛乳、豚肉、レンズまめ 豆腐、みそ	米、ごま油、ぎょうざの皮 小麦粉、油、さとう、春雨 じゃがいも	しょうが、にんにく、白菜、にら キャベツ、ねぎ、にんじん もやし、ごぼう、キムチ	650 kcal 24.7 g 19.0 g 2.6 g
17 木	夏野菜カレーライス	★	コールスローサラダ くだもの（小玉すいか）	鶏肉、レンズまめ、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、なす ズッキニー、かぼちゃ、りんご キャベツ、きゅうり ホールコーン、小玉すいか	639 kcal 23.8 g 17.3 g 1.4 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

