



# 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,ぜんまい にんじん,こまつな,もやし たまねぎ,えのきたけ 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 カップケーキ	ベーコン,ツナ,牛乳,鶏卵 豆乳	スパゲッティ,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 みぞ汁	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,えのきたけ,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,ごま油,ごま	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,えのきたけ	614 kcal 30.1 g 22.1 g 3.0 g
7月	行事食 セタ献立 五目ずし	★	鮭の照り焼き セタ汁 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 えのきたけ,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 夏野菜のみぞ汁	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳 糸けずり,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 パインアップル,黄桃	600 kcal 25.6 g 20.2 g 1.9 g
11金	麦ごはん	★	さばのレモンおろしかけ 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	きょうと料理 沖縄県 タコライス	★	もずくスープ サターアンダギー	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,えのきたけ	690 kcal 28.7 g 22.8 g 2.3 g
15火	セルフコロケサンド	★	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 ポテトパウダー,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 ズッキーニ,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。

