

7月分学校給食献立

2025年 7月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
1 火	ジャージャーうどん	○	塩ナムル フルーツ白玉	豚肉, 牛乳	冷凍うどん, ごま油, さとう, でん粉, ごま, 白玉もち	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, こまつな, りんご(缶詰), 黄桃(缶詰), あまなつ(缶詰)	633 kcal 24.9 g 16.9 g
2 水	麦ごはん	○	魚の一味焼き (さば) カリカリ油揚げと野菜のおひたし 豚汁	牛乳, まさば, 油揚げ, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, さとう, ごま, じやがいも	にんにく, ねぎ, しょうが, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, こんにゃく	623 kcal 32.0 g 22.3 g
3 木	はちみつフレモントースト	○	シリアン 野菜のイタリアンドレッシング ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, いか, あさり(水煮), 豆乳, 粉チーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン	無塩食パン, バター, はちみつ, 油, スパゲッティ, 米粉, さとう	レモン, たまねぎ, マッシュルーム(レトルト), にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース	651 kcal 25.1 g 18.1 g
4 金	麻婆春雨丼	○	野菜の中華味 冬瓜スープ	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐	水稻穀粒(七分つき米), 油, さとう, 春雨, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, たまねぎ, きゅうり, だいこん, とうがん	612 kcal 22.0 g 15.2 g
7 月	五目ずし	○	とり肉の照り焼き 七夕汁 くだもの (冷凍みかん)	凍豆腐, 鶏卵, 牛乳, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐	米, さとう, 油, ごま油, そうめん	しょうが(酢漬), かんぴょう(乾), (干)しいたけ, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, えのきたけ, オクラ, 冷凍みかん	659 kcal 33.6 g 23.9 g
8 火	国産小麦コッペパン	○	さばのカレー竜田揚げ キャベツサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, さば, ブレーンヨーグルト	国内産小麦粉コッペパン, でん粉, 小麦粉, 油, 油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, もも(缶詰果肉), パインアップル(缶)	608 kcal 24.7 g 29.6 g
9 水	ビビンバ	○	卵とわかめのスープ キャロットゼリー	豚肉, 油揚げ, 牛乳, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵, 粉寒天, 粉ゼラチン	水稻穀粒(七分つき米), 油, さとう, ごま油, でん粉	しょうが, ゼンまい, たけのこ(水煮), にんじん, こまつな, もやし, たまねぎ, えのきたけ, みかんジュース	611 kcal 27.0 g 18.9 g
10 木	わかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ちくわと野菜のごまあえ 豆乳入りみそ汁	わかめ, 牛乳, ししゃも, あおのり, ちくわ, けずりぶし, 豆乳	米, 小麦粉, 油, さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん, だいこん, かぼちゃ	627 kcal 27.6 g 18.6 g
11 金	麦ごはん	○	ツナと人参のふりかけ じやがいものそぼろ煮 もやしと野菜のからじょうゆかけ	牛乳, まぐろ缶詰, 豚肉, 大豆, 凍り豆腐, けずりぶし	米, おおむぎ, 油, ごま, じやがいも, さとう	にんじん, しょうが, こんにゃく, (干)しいたけ, たまねぎ, (冷)グリンピース, こまつな, もやし	613 kcal 27.6 g 17.2 g
14 月	ごはん	○	魚のフライ (あじ) (中濃ソース) わかめサラダ 豆腐のスープ	牛乳, まあじ, 鶏卵, わかめ, 鶏肉, 豆腐	米, 小麦粉, パン粉, 油, ごま, ごま油, じやがいも	キャベツ, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ	645 kcal 29.8 g 20.6 g
15 火		○	セルフチキンサンド ピーンズサラダ 卵とトマトのスープ	鶏肉, 牛乳, ひよこまめ, 白いんげん豆, ツナ, 鶏卵	セサミパン, ごま油, さとう, オリーブ油, でん粉	にんにく, しょうが, きゅうり, レモン, たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ	628 kcal 33.2 g 31.3 g
16 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 グリーンケーキ (小松菜)	ペーパン, ツナ, 牛乳, 豆乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, さとう, 小麦粉, バター, 白ざら糖	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(レトルト), こまつな	662 kcal 23.0 g 23.0 g
17 木	夏野菜カレーライス	○	おひたし (青菜) くだもの (小玉すいか)	鶏肉, レンズまめ, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, じやがいも, バター, 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, かぼちゃ, りんご, もやし, こまつな, 小玉すいか	640 kcal 24.8 g 15.4 g