

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, じゃがいも | 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 | はちみつレモントースト | ○ | シシリアン 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(缶詰), 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 七タ汁 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, プレーンヨーグル 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, ぜんまい, 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 じゃがいものそぼろ煮 もやしと野菜のからししょうゆかけ | 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, じゃが 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)グリーンピース, 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, じゃがいも | 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 ビーンズサラダ 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 | 炒みパン, 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) | ベーコン, 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 ット), 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, じゃがいも, 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 |