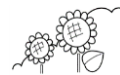




7月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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 たんばく質	給食メモ
1 火	○	たこめし ベーコンいり くろこしょうにくじゃが やさいのうめおかかえ	牛乳、こんぶ、まだこ、じゃこ、油 揚げ、ベーコン、豚肉、粉かつお	米、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 キャベツ、もやし、冷凍コーン、ね り梅	575 kcal 23.7 g	はんぱんよう 半夏生献立
2 水	○	はいがパン だいすいりやきコロッケ ぎょうれつのできるすうばやさんの すうぶ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	胚芽パン、油、じゃがいも、パン粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、セ ロリー、キャベツ、かぼちゃ、冷凍 コーン、ホールトマト（缶）、パセ リ	566 kcal 26.2 g	読書旬間の 特別献立① 「ぎょうれつのできる すうばやさん」
3 木	○	グリーンマンのピーマンマンの チンジャオロースどん もずくとたまごのスー れいとみかん	牛乳、豚肉、鶏肉、沖縄、もすく、 豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、油、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、た けのこ（水煮）、ピーマン、にんじ ん、冷凍みかん	573 kcal 24.9 g	読書旬間の 特別献立② 「グリーンマンの ピーマンマン」
4 金	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき やさいのごまあえ まろやかミルクみそしる	牛乳、メルルーサ、けずりぶし、鶏 肉、油揚げ、わかめ、牛乳	米、さとう、ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、たま ねぎ、こまつな	513 kcal 27.7 g	読書旬間の 特別献立③ 「やさいのうめのかみ」 「おさかなどうぼう」
7 月	○	たなばたサラダうどん とりにくのからあげ おろししょうゆかけ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、くきわか め	冷凍うどん、さとう、油、でん粉、 米粉	にんにく、しょうが、もやし、にん じん、きゅうり、だいこん、こねぎ	536 kcal 27.3 g	七夕献立
8 火	○	ハニーレモントースト トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳、豚肉、大豆	食パン、油、バター、はちみつ、さ とう、じゃがいも、小麦粉	レモン、キャベツ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、にんにく、しめじ、 ダイストマト（缶）	542 kcal 18.4 g	旬の食材を 使います
9 水	○	スタミナチャーハン だいすとしゃこのあまからあげ とうにゅうたんたんスープ	牛乳、豚肉、大豆、じゃこ、豆腐、 豆乳	米、おおむぎ、油、ごま油、でん 粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、はくさい（キムチ漬け）、 にら、ねぎ、チンゲンツァイ	584 kcal 25.1 g	
10 木	○	こぎつねごはん さかなのしちみやき じゃがいものバターあえ とうがんのみどしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほっけ、けず りぶし	米、さとう、ごま油、じゃがいも、 バター	にんじん、にんにく、しょうが、ね ぎ、とうがん、えのきたけ、こまつ な	571 kcal 28.9 g	旬の食材を 使います
11 金	○	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ メロン	牛乳、豚肉、わかめ、くきわかめ	水稻穀粒（七分つき米）、油、じゃ がいも、はちみつ、バター、小麦粉、 ごま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、なす、冷凍コーン、ピーマ ン、もやし、にんじん、きゅうり、 メロン	599 kcal 17.7 g	旬の食材を 使います
14 月	○	ちゅうかどん ゆでとうもろこし フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、いか、（冷）むきえび、 うずら卵（水煮）、プレーンヨーグ ルト	米、おおむぎ、油、さとう、でん 粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、白菜、チンゲンツァイ、と うもろこし、みかん（缶）、パイン アップル（缶）、もも（缶）	575 kcal 21.4 g	2年生 とうもろこしの 皮むき
15 火	○	ごはん さばのみそにふう やさいのからしあえ むらくもじる	牛乳、さば、けずりぶし、豆腐、鶏 卵、わかめ	米、さとう、でん粉	しょうが、（干）しいたけ、かぶ、 キャベツ、もやし、にんじん	598 kcal 27.4 g	ゆうさまい を使います
16 水	○	ミルクパン ツナポテトグラタン じゃこサラダ	牛乳、ツナ（缶）、豆乳、生クリー ム、シュレッドチーズ、じゃこ	ミルクパン、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、しめじ、ピーマン、赤 ピーマン、キャベツ、もやし、にん じん、きゅうり	522 kcal 23.5 g	
17 木	○	なすとトマトのスパゲティ ポテトとやさいのサラダ こうちやのカップケーキ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、鶏 卵、豆乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、さ とう、小麦粉、米粉、バター	なす、にんにく、たまねぎ、トマ ト、ホールトマト（缶）、きゅう り、にんじん、キャベツ	619 kcal 21.0 g	旬の食材を 使います
18 金	○	さんまのひつまぶしごはん やさいのしらすあえ かぼちゃのみどしる	牛乳、あおりの、さんま、しらす干 し、けずりぶし、豚肉、豆腐	水稻穀粒（七分つき米）、ごま、油、 でん粉、さとう	しょうが、こまつな、キャベツ、も やし、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	577 kcal 23.3 g	土用の丑の日 献立・旬の食材 を使います

（注）学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

後片付けを上手にしよう

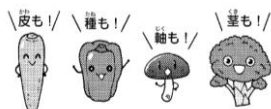
今月の給食目標は、「後片付けを上手にしよう」です。後片付けがしっかりできて、きれいなワゴンが給食室に戻ってくると、調理員さんはとても嬉しい気持ちになります。後片付けをしっかりとすることで、給食を作ってくださった調理員さんへ、感謝の気持ちを表すことができるのです。また、クラスの友達と協力して後片付けができれば、とても気持ちが良いですね。さて、みなさんはいつも後片付けがしっかりできていますでしょうか。自分の行動をふりかえり確認してみましょう。

<後片付けのきまり>

- ① 食べ残した給食はもとの食缶にもどし、お皿をきれいに返す。
- ② はし・スプーン・フォークは、向きをそろえて返す。
- ③ 牛乳の飲み残しは、残乳パックに入れる。牛乳パックはたたんで返す。
- ④ ワゴンは、先生と一緒にエレベーター前にもどす。

捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふたん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



©少年写真新聞社2025



©少年写真新聞社2025

給食では「七夕サラダうどん」を出します。
たの
お楽しみに！