



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 たんぱく質	給食メモ
1 火	○	たこめし ペーコン入り くろこしょうにくじやが やさいのうめおかかあえ	牛乳、こんぶ、まだこ、じゃこ、油揚げ、ペーコン、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	はんげしょう 半生献立
2 水	○	はいがパン だいすりいりやきコロッケ さうれつのできるさうぶやさんの さうぶ	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	読書時間の 特別献立① 「さうれつのできる さうぶやさん」
3 木	○	グリーンマントのピーマンマンの チンジャオロースどん もしくとたまこのスープ れいとうみかん	牛乳、豚肉、鶏肉、沖縄、もずく、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	読書時間の 特別献立② 「グリーンマントの ピーマンマン」
4 金	○	ごはん さかなのかレーしゅうゆやき 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、けずりふし、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	読書時間の 特別献立③ 「やさかなののり」 「おさかなどうぼう」
7 月	○	たなはたサラダうどん とりにくのからあげ おろししょうゆかけ	牛乳、けずりふし、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 だいすりとじやこのあまからあげ とうにゅうたんなんスープ	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、チンゲンツアイ	584 kcal 25.1 g	
10 木	○	こぎつねごはん さかなのしみやき じゃがいものバターあえ とうがんのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほっけ、けずりふし	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、えのきだけ、こまつな	571 kcal 28.9 g	旬の食材を 使います
11 金	○	なつやさいのかレーライス 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)、ブレーンヨーグルト	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、チングンツアイ、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、けずりふし、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 ツナボテトグラタン じゃこサラダ	牛乳、ツナ(缶)、豆乳、生クリーミ、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 ボテトとやさいのサラダ こうちやのカッブケーキ	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 かぼちゃのみそしる	牛乳、あおのり、さんま、しらす干し、けずりふし、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、えのきだけ、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。

あとかたづ じょうず 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いる、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たら、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るでしょうか。自分の行動をふりかえり確認してみましょう。

あとかたづ <後片付けのきまり>

- ① た 二 きううく しあわん きら かう
食べ残した給食はもの食缶にもどし、お皿をきれいにして返す。

② はし・スプーン・フォークは、向きをそろえて返す。

③ ぎうううの 二 ざんくわう い ぎうううかう
牛乳の飲み残しは、残乳パケツに入れる。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

野菜のふだ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、しいたけの輪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

きょうしょく たなばた だ
給食では「七夕サラダうどん」を出します。
たの
お楽しみに！