

令和7年度7月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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		ごはん	○		米		585 kcal 25.9 g 20.8 g 2.0 g
		卵スープ		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	たまねぎ,にんじん	
		豚にら炒め		豚肉	油,でん粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら	
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	
2 水		ごはん	○		米		602 kcal 16.4 g 20.1 g 2.6 g
		サンラータン		豆腐,鶏肉	でん粉	(干)しいたけ,にんじん,ねぎ,しょうが	
		白身魚のチリソース		もーかざめ	でん粉,小麦粉,揚げ油,油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま,ごま	キャベツ,きゅうり	
3 木		コーンピラフ	○	鶏肉,鶏肉	七分つき米,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン(レトルト),マッシュルーム(缶),ビーマン	584 kcal 19.9 g 22.0 g 3.0 g
		だいこんとコーンのスープ		ベーコン		たまねぎ,もやし,にんじん,だいこん,ホールコーン(レトルト)	
		スパイシーポテト			じゃがいも,揚げ油		
4 金		ごはん(有機米)	○		米		602 kcal 25.7 g 15.8 g 3.1 g
		みそ汁(大根)		油揚げ		にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
		ささかまの磯辺揚げ		笹かまぼこ,あおのり	小麦粉,揚げ油		
		すんだ団子		調理用牛乳	白玉もち,さとう	えだまめ(冷凍)	
7 月		七夕ごはん	○	鶏肉,油揚げ	七分つき米,油,三温糖	(冷)グリンピース,にんじん,ホールコーン(レトルト)	590 kcal 26.8 g 18.4 g 2.2 g
		七夕汁		鶏肉,豆腐	そうめん	にんじん,(干)しいたけ,オクラ,ねぎ	
		夜空のゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	ぶどうジュース,レモン	
8 火		ごはん	○		米		655 kcal 25.7 g 29.7 g 3.1 g
		みそ汁		油揚げ		キャベツ,えのきだけ,にんじん	
		さばのピリ辛ソースかけ		さば	小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	
		野菜のさっぱり醤油漬け			ごま,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	
9 水		夏野菜カレー	○	鶏肉	七分つき米,油,小麦粉,三温糖,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,かぼちゃ,なす,ゴーヤ	650 kcal 20.6 g 26.3 g 2.5 g
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	
10 木		汁なしタンタンメン	○	豚肉	ラーメン,油,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら	620 kcal 27.5 g 20.2 g 3.0 g
		もやしのゴマ風味			三温糖,ごま油,ごま	もやし,にんじん,にら	
		フルーツポンチ			さとう	みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	
11 金		ナシゴレン	○	豚肉,むきえび	七分つき米,油	赤とうがらし,しょうが,にんにく,ホールコーン(レトルト),ビーマン,赤ビーマン,レモン	595 kcal 21.7 g 21.1 g 3.0 g
		ビーフンのスープ		鶏肉	油ビーフン	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	
		トロピカルサラダ			油,三温糖	きゅうり,にんじん,たまねぎ	
14 月		胚芽パン	○		胚芽パン		597 kcal 24.2 g 25.4 g 2.8 g
		トマトシチュー		ベーコン,豚肉,粉チーズ	油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,トマト	
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	
15 火		麻婆なす丼	○	豚肉,おから	七分つき米,揚げ油,油,三温糖,でん粉,ごま油	なす,にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん,(干)しいたけ	650 kcal 23.3 g 25.2 g 4.1 g
		わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	
		春雨サラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
16 水		夏の香りごはん	○		七分つき米,もち米	ホールコーン(レトルト),えだまめ(冷凍)	609 kcal 26.5 g 25.6 g 3.0 g
		夏野菜のみぞ汁		油揚げ		とうがん,なす,オクラ	
		さばの七味焼き		さば	三温糖,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	
		蒸しあうもろこし				とうもろこし	
17 木		シシューイシュー	○	豚肉,すき昆布	七分つき米,油,三温糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	590 kcal 19.1 g 21.0 g 2.1 g
		もずくスープ		鶏肉,豆腐,もずく		にんじん,ねぎ	
		サーティアンダーガー			小麦粉,三温糖,油,揚げ油		

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。