



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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ごはん	○		米		585 kcal
		卵スープ		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	たまねぎ,にんじん	25.9 g
		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	20.8 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.0 g
2	水	ごはん	○		米		602 kcal
		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	16.4 g
		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	20.1 g
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま,ごま	キャベツ,きゅうり	2.6 g
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),ピーマン	584 kcal
		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)	19.9 g
		スパイシーポテト			じゃがいも,揚げ油		22.0 g
							3.0 g
4	金	ごはん(有機米)	○		米		602 kcal
		みそ汁(大根)		油揚げ		にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	25.7 g
		ささかまの磯辺揚げ		笹かまぼこ,あおのり	小麦粉,揚げ油		15.8 g
		ずんだ団子		調理用牛乳	白玉もち,さとう	えだまめ(冷凍)	3.1 g
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
		七夕汁		鶏肉,豆腐	ぞうめん	にんじん,(干)しいたけ,オクラ,ねぎ	26.8 g
		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	18.4 g
							2.2 g
8	火	ごはん	○		米		655 kcal
		みそ汁		油揚げ		キャベツ,えのきだけ,にんじん	25.7 g
		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	29.7 g
		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	3.1 g
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,かぼちゃ,なす,ゴーヤ	650 kcal
		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	20.6 g
							26.3 g
							2.5 g
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
		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	27.5 g
		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)	20.2 g
							3.0 g
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),ピーマン,赤ピーマン,レモン	595 kcal
		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	21.7 g
		トロピカルサラダ			油,三温糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン(レトルト),黄ピーマン,赤ピーマン	21.1 g
							3.0 g
14	月	胚芽パン	○		胚芽パン		597 kcal
		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	24.2 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	25.4 g
							2.8 g
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
		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	23.3 g
		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	25.2 g
							4.1 g
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
		夏野菜のみそ汁		油揚げ		とうが,なす,オクラ	26.5 g
		さばの七味焼き		さば	三温糖,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	25.6 g
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	3.0 g
17	木	シシジュシー	○	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
		もずくスープ		鶏肉,豆腐,もずく		にんじん,ねぎ	19.1 g
		サターアンダーギー			小麦粉,三温糖,油,揚げ油		21.0 g
							2.1 g

※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。