



令和6年度7月 献立表



さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	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人分 たんぱく質 脂質
1月	クッパ じゃこ入りわかめサラダ じゃがいももち	○	豚肉、豚骨、鶏卵、牛乳、わかめ、じゃこ、シュレットチーズ	七分つき米、ごま、ごま油、三温糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、ねぎ、キムチ、白菜、にら、しめじ、キャベツ、きゅうり、だいこん	643 kcal 24.9 g 22.5 g
2火	ごはん みそ汁 鮭のピリ辛ソースかけ 野菜のさっぱり醤油かけ	○	牛乳、こんぶ、かつお中厚削り、さば中厚削り、油揚げ、鮭	七分つき米、小麦粉、米粉、揚げ油、三温糖、ごま	白菜、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	593 kcal 28.6 g 18.9 g
3水	アラビアータ風ミートソース イタリアンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	ベーコン、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、三温糖、粉糖	赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、もも缶、パイ缶	622 kcal 24.4 g 21.1 g
4木	あげパン（白ごま） ワンタンスープ 春雨サラダ	○	牛乳、鶏肉、豚骨、ハム	ショートニングパン、揚げ油、ごま、グラニュー糖、油、ワンタンの皮、緑豆春雨、ごま油、三温糖	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり	573 kcal 19.7 g 27.6 g
5金	五目ずし 七タ汁 りんごゼリー	○	こんぶ、油揚げ、鶏卵、牛乳、かつお中厚削り、鶏肉、豆腐、ちくわ、粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、三温糖、油、そうめん、さとう	干しいたけ、ごぼう、かんぴょう、にんじん、れんこん、しょうが（酢漬）、さやいんげん、ねぎ、りんごジュース	615 kcal 24.2 g 18.3 g
8月	ごはん みそ汁 ポテトコロッケ 野菜のゆかりかけ	○	牛乳、こんぶ、かつお中厚削り、さば中厚削り、生揚げ、わかめ、豚肉	七分つき米、油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、揚げ油	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	688 kcal 25.5 g 25.8 g
9火	チキンライス ポテト入りフレンチサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	○	鶏肉、鶏卵、牛乳、粉寒天	七分つき米、バター、油、じゃがいも、三温糖、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、りんご、みかん缶、パイ缶、もも缶	626 kcal 20.3 g 19.2 g
10水	キムタクごはん わかめスープ いかのかりんと揚げ ひと塩野菜	○	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、いか	七分つき米、油、ごま油、ごま、米粉、小麦粉、揚げ油	ねぎ、大根（たくあん）、キムチ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり	597 kcal 31.7 g 22.9 g
11木	レモンシュガートースト クリームシチュー フレンチサラダ	○	牛乳、鶏肉、豆腐、粉チーズ、生クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	レモン、たまねぎ、にんじん、パセリ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご	630 kcal 23.6 g 23.7 g
12金	焼肉チャーハン 春巻き もやしときゅうりのごま風味	○	粉ゼラチン、豚肉、鶏卵、牛乳	七分つき米、ごま油、油、三温糖、春巻の皮、でん粉、緑豆春雨、揚げ油、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、チンゲンツァイ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり	605 kcal 24.9 g 27.5 g
15月	海の日					
16火	ごはん 豚汁 さばのおろしソースかけ 即席漬け	○	牛乳、こんぶ、かつお中厚削り、豚肉、豆腐、さば	七分つき米、じゃがいも、三温糖	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、こんにゃく、ねぎ、しょうが、りんご、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	641 kcal 28.6 g 25.7 g
17水	みそラーメン ナムル 乳乃豆腐	○	豚肉、豚骨、牛乳、粉寒天	油、ラーメン、ごま油、三温糖、ごま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ホールコーン缶、もやし、白菜、ねぎ、こまつな、みかん缶	589 kcal 26.0 g 19.5 g
18木	夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉、豚骨、粉チーズ、牛乳	七分つき米、油、三温糖、バター、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、かぼちゃ、なす、キャベツ、冷凍みかん	682 kcal 20.3 g 25.8 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。



2学期の給食は9月3日(火)からです。