令和7年度

再発行

7月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
1 火	ねぎ塩豚丼	○	ぶた肉	米 麦 油 ごま油 片栗粉 白いりごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし レモン汁 にら	塩 酒 こしょう
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖 油	だいこん キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩
2 水	練りごま豆乳担々麺	○	ぶた肉 豆乳	蒸し中華めん ごま油 白練りごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜	塩 こしょう 豆板醤 甜面醤 しょうゆ みりん 酒 赤みそ
	パリパリサラダ			油 ワンタンの皮 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩 粉辛子
	くだもの				パインアップル	
3 木	タコライス	○	ぶたひき肉 大豆 ダイスチーズ	米 麦 油 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレー粉 チリパウダー 塩 こしょう
	レタスとたまごのスープ		たまご	じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ レタス 小松菜	塩 こしょう
	くだもの				冷凍みかん	
4 金	胚芽ごはん	○		米 胚芽米		
	魚の竜田揚げ		さば	片栗粉 米粉 油	しょうが	酒 しょうゆ 塩
	おかか和え		かつお節	砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ 塩
	豚汁		ぶた肉 とうふ 油揚げ	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	赤みそ 白みそ
7 月	七夕寿司	○	油揚げ たまご	米 砂糖 油	にんじん たけのこ 干ししいたけ かんぴょう さやえんどう	酒 酢 塩 みりん 薄口しょうゆ
	いかとじゃがいもの揚げ塩		いか 大豆	片栗粉 じゃがいも 油	しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう ガーリックパウダー
	七夕汁		かまぼこ	そうめん	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	塩 塩 みりん しょうゆ
8 火	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッペパン 油 砂糖		塩
	ベーコンチャウダー		ベーコン とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	油 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	白ワイン 塩 こしょう
	ツナサラダ		ツナ	油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	酢 塩 しょうゆ
9 水	胚芽ごはん	○		米 胚芽米		
	魚のソースかけ		もうかさめ	米粉 片栗粉 油 砂糖	しょうが	酒 塩 ウスターソース しょうゆ
	磯和え		きざみのり		小松菜 にんじん もやし	しょうゆ みりん
	かきたま汁		とうふ わかめ たまご	片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 万能ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩
10 木	スパゲティなすミートソース	○	ぶたひき肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト パセリ	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ クローブ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース クミン
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 粉辛子
	くだもの				小玉スイカ	
11 金	ごはん	○		米		
	ひじきふりかけ		かつお節 ひじき	砂糖 白いりごま		みりん しょうゆ
	韓国風肉じゃが		ぶた肉	ごま油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら	しょうゆ 塩 酒 みりん コチジャン
	もやしサラダ			ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 粉辛子
14 月	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米 麦 油	にんじん ねぎ はくさいキムチ	しょうゆ 塩 酒 こしょう
	中華きのこスープ		とり肉 とうふ	ごま油	しょうが にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ
	大豆と小魚のかわり揚げ		大豆 かえり煮干し	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖		しょうゆ みりん
15 火	じゃこべえピラフ	○	ベーコン じゃこ 油揚げ	米 麦 油 白いりごま	にんにく 小松菜	しょうゆ 塩 酒 みりん こしょう
	スペイン風オムレツ		ベーコン たまご	じゃがいも 油	たまねぎ パセリ	塩 こしょう
	ミネストローネ		とり肉	油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが	トマトピューレ 塩 こしょう
16 水	ツナトースト	○	ツナ チーズ	食パン エッグケアマヨネーズ	たまねぎ レモン汁	
	ポトフ		とり肉	油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ	白ワイン ロリエ 塩こしょう
	フルーツジュレ		アガー	砂糖	黄桃 みかん パインアップル	
17 木	カレーライス	セレクト	ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	塩 こしょう クローブ ナツメグ オールスパイス しょうゆ チャツネ ウスターソース トマトケチャップ カレー粉
	茎わかめサラダ		茎わかめ	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 粉辛子

※都合により、献立は変更する場合があります

7/17のセレクトは、オレンジジュース・アップルジュース・飲むヨーグルトのなかから飲み物を選びます。