

7月 献立予定表・使用食材表

令和7年度

大田区立池上小学校

日	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
1 火	ごはん	○		米, 大麦		600 kcal
	さばの塩こうじ焼き		鯖	塩こうじ		28.6 g
	こじわり		油揚げ	サラダ油, 三温糖	にんじん, ごぼう, 大根	
	うち豆汁		うち豆, 豆腐	じゃがいも	にんじん, かぶ, ねぎ	
2 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 大麦, サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, 白菜キムチ, にら	521 kcal
	きゅうりの和え物			ごま油, 三温糖	きゅうり	17.0 g
	トックスープ		鳥がら, 鶏肉	ごま油, トック	しょうが, にんじん, たまねぎ, 大根, えのきたけ, 小松菜	
3 木	クロックムッシュ風トースト	○	ハム, チーズ	胚芽食パン, ソフトマーガリン	たまねぎ	550 kcal
	キャロットラペ		ツナ		にんじん, らっきょう漬, レモン	27.6 g
	ラタトゥイユ		鶏肉	油, じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, トマト, バジル, なす, ズッキーニ, 黄パプリカ, かぼちゃ	
4 金	麻婆なす丼	○	豚ひき肉, 大豆, 鳥がら, 豆腐	米, 大麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら, なす	630 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	緑豆はるさめ	しょうが, にんじん, きくらげ, ねぎ, チンゲンサイ	23.7 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
7 月	あなごちらし寿司	○	昆布, 高野豆腐, 油揚げ, あなご, きざみのり	米, 砂糖, 三温糖	にんじん, 干ししいたけ	557 kcal
	七夕汁		削り節, 昆布, 鶏肉, かまぼこ	そうめん	にんじん, えのきたけ, ねぎ, オクラ, しょうが	22.1 g
	水ようかん		あずき, 粉寒天	砂糖		
8 火	夏野菜のカレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 大麦, 油, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, 黄パプリカ, 赤パプリカ	588 kcal
	大根サラダ			サラダ油, 砂糖, ごま油	大根, にんじん, きゅうり	19.4 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	しょうが, キャベツ, 小松菜	
9 水	フレッシュバジルとトマトのスパゲティ	○	豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, トマト, バジル	565 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, しょうが, たまねぎ	23.3 g
	コーンスープ		鶏肉, 鳥がら	油, じゃがいも, でんぷん	にんじん, たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン, 小松菜	
10 木	豚肉と昆布のごはん	○	豚肉, 刻み昆布, 塩昆布	米, 大麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, しょうが	548 kcal
	千草たまご焼き		鶏ひき肉, 卵	油, 砂糖	たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	26.4 g
	きゅうりとなすのすまし汁		厚削り節, 昆布, 鶏肉		きゅうり, なす, キャベツ, にんじん	
11 金	じゃじゃ麺	○	豚ひき肉, 鳥がら	ごま油, 三温糖, でんぷん, うどん	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, もやし, きゅうり	533 kcal
	チータンタン		鶏ひき肉, 鳥がら, 卵	サラダ油, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, 小松菜	25.8 g
	小玉すいか				小玉すいか	
14 月	丸パン	○		丸パン		572 kcal
	シイラのバーベキューソース		しいら	でんぷん, 油, 砂糖	りんご, たまねぎ, レモン, にんにく	30.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり	
	キャベツとベーコンのチャウダー		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, 豆乳, 牛乳, 大豆, いんげんまめ	サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんにく, たまねぎ, しょうが, キャベツ	
15 火	いかのチリソース丼	○	いか, 鶏ひき肉, 鳥がら	米, 大麦, でんぷん, 油, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん	610 kcal
	薬味ソースサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン, ねぎ, しょうが, にんにく	25.5 g
	中華スープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	でんぷん, ごま油	しょうが, 大根, しめじ, もやし, にら, 小松菜	
16 水	ごはん	○		米, 大麦		586 kcal
	すずきの照り焼き		すずき	三温糖, でんぷん		29.7 g
	おひたし		油揚げ, かつお節		小松菜, にんじん, もやし	
	車麩と野菜のうま煮		鶏肉, 結び昆布, 削り節	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 車麩	にんじん	
17 木	とり肉のねぎ塩丼	○	鶏肉	米, 大麦, ごま油, でんぷん	にんにく, ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, にら, レモン	581 kcal
	具だくさんのみそ汁		削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, 大根, えのきたけ, 小松菜	24.3 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	

*食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 *栄養量は低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。