

2025年 7月

大田区立馬込小学校

7がつ きゅうしょくこんだてひょう

| 日       | 献立名              | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>加減 |
|---------|------------------|-----|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>火  | カレーピラフ           | ○   | 鳥がら, とり肉                         | 米, 麦, 油                         | にんにく, たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, ピーマン                       | 462 kcal                     |
|         | フレンチサラダ          |     |                                  | 油, さとう                          | キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン                       | 17.3 g                       |
|         | ミネストローネスープ       |     | とり肉, 鳥がら                         | 油, じゃがいも                        | にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, パセリ   | 74.7 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 268 mg                       |
| 2<br>水  | ぶたキムチどん          | ○   | ぶた肉                              | 米, 麦, 油, しらたき, でん粉, ★白いりごま, ごま油 | にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, にんじん, 干ししいたけ, はくさいキムチ漬, ねぎ   | 554 kcal                     |
|         | はるさめじゃこサラダ       |     | ★ちりめんじゃこ                         | はるさめ, 油, ごま油, さとう               | にんじん, もやし, 小松菜                                      | 23.2 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 80.5 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 413 mg                       |
| 3<br>木  | むぎいりごはん          | ○   |                                  | 米, 麦                            |                                                     | 511 kcal                     |
|         | しろみざかなのぴりからやき    |     | ★しいら                             | さとう                             | にんにく, しょうが, ねぎ                                      | 30.0 g                       |
|         | カルシウムあえ          |     | ★しらす干し                           | さとう                             | にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし                                | 74.5 g                       |
|         | ぐだくさんじる          |     | 中削り節(だし), とり肉, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ | 油, こんにゃく, じゃがいも                 | にんじん, だいこん, しめじ                                     | 314 mg                       |
| 4<br>金  | ココアトースト          | ○   |                                  | ★食パン, ソイレブール, さとう, グラニュー糖       |                                                     | 555 kcal                     |
|         | バジルサラダ           |     |                                  | オリーブ油, さとう                      | キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ                 | 20.3 g                       |
|         | とれたてコーンチャウダー     |     | 鳥がら, とり肉, いんげん豆, 豆乳              | 油, じゃがいも, 上新粉                   | たまねぎ, にんじん, どうもろこし, ホールコーン, しめじ, パセリ                | 81.7 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 298 mg                       |
| 7<br>月  | ちらしずし            | ○   | 昆布(だし), 油揚げ, ★甘塩鮭, ★たまご          | 米, さとう                          | にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, さやいんげん                          | 535 kcal                     |
|         | たなばたそうめんじる       |     | 削り節(だし), 昆布(だし), とり肉             | そうめん, あられ麩                      | にんじん, だいこん, えのきたけ, オクラ                              | 21.3 g                       |
|         | たなばたゼリー          |     | 粉寒天, 寒天                          | さとう                             | ぶどうジュース                                             | 80.3 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 275 mg                       |
| 8<br>火  | もりおかじゃじゃめん       | ○   | ぶたひき肉, 大豆, 鳥がら                   | 冷凍うどん, 油, 三温糖, でん粉              | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり | 652 kcal                     |
|         | たこぺったん           |     | 大豆, ★たこ, 豆乳, ★かつお節               | 小麦粉, 油                          | にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ                              | 29.3 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 86.1 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 299 mg                       |
| 9<br>水  | ガパオライス           | ○   | とりひき肉, 大豆                        | 米, 麦, 油, さとう, でん粉               | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン                 | 596 kcal                     |
|         | ゲーンジュー           |     | 鳥がら, とり肉, 豆腐                     | 油, はるさめ                         | にんにく, にんじん, もやし, みずな                                | 25.7 g                       |
|         | くだもの             |     |                                  |                                 | 冷凍みかん                                               | 89.8 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 336 mg                       |
| 10<br>木 | チャンプルーどん         | ○   | ぶた肉, 沖縄豆腐, ★たまご, ★かつお節           | 米, 油                            | たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし                               | 565 kcal                     |
|         | こんにゃくとあぶらあげのあえもの |     | 油揚げ                              | つきこんにゃく, 油                      | キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, レモン汁                         | 27.1 g                       |
|         | もずくのみそしる         |     | 削り節(だし), 沖縄もずく, 豆腐, 白みそ          | じゃがいも                           | たまねぎ, ねぎ                                            | 72.1 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 382 mg                       |
| 11<br>金 | ピザトースト           | ○   | ベーコン(卵・乳なし), ★ピザ用チーズ             | ★食パン, 油                         | にんにく, たまねぎ, しめじ, トマトピューレ                            | 512 kcal                     |
|         | コーンサラダ           |     |                                  | 油, さとう                          | キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン                       | 21.7 g                       |
|         | ABCスープ           |     | 鳥がら, とり肉                         | 油, じゃがいも, マカロニ                  | にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, パセリ                          | 66.5 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 388 mg                       |
| 14<br>月 | じゃこわかめごはん        | ○   | ★ちりめんじゃこ, たきこみわかめ                | 米, 麦                            |                                                     | 581 kcal                     |
|         | さわらのてりやき         |     | ★さわら                             | さとう                             | しょうが                                                | 30.2 g                       |
|         | やさいのあまずかけ        |     |                                  | さとう, ごま油                        | にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ                                | 78.3 g                       |
|         | とうがんのみそしる        |     | 中削り節(だし), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ          | こんにゃく, じゃがいも                    | にんじん, とうがん                                          | 416 mg                       |
| 15<br>火 | ポロネーゼ            | ○   | ぶたひき肉, 大豆                        | スパゲッティ, 油, オリーブ油, さとう           | にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト, トマトピューレ   | 573 kcal                     |
|         | フレンチポテトサラダ       |     |                                  | じゃがいも, 油, さとう                   | キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン                       | 25.9 g                       |
|         | くだもの             |     |                                  |                                 | 小玉すいか                                               | 81.1 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 292 mg                       |
| 16<br>水 | いわしのひつまぶしごはん     | ○   | いわし                              | 米, 麦, 油, でん粉, さとう               | しょうが, にんにく                                          | 569 kcal                     |
|         | やさいのからししょうゆあえ    |     |                                  | さとう                             | にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし                                | 23.9 g                       |
|         | ごじる              |     | 中削り節(だし), ぶた肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ      | 油, じゃがいも, こんにゃく                 | にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜                                | 77.6 g                       |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 332 mg                       |
| 17<br>木 | カレーライス           | ジョア | 鳥がら, ぶた肉                         | 米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉             | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん                              | 657 kcal                     |
|         | わかめサラダ           |     | わかめ                              | つきこんにゃく, ごま油, さとう               | にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン                             | 18.6 g                       |
|         | フルーツポンチ          |     |                                  | さとう                             | ★黄桃(缶), みかん(缶), ★パインアップル(缶)                         | 118.1 g                      |
|         |                  |     |                                  |                                 |                                                     | 895 mg                       |

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。