

令和7年度



7月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表



もくひょう
目標

あつ 暑さに負けない食事をしよう

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	こん 献	だて 立	エネルギー kcal	たんぱく 質(g)	おたより																																		
1	火		きせつ こんだて はんげしやう 季節の献立：半夏生	たこ飯， さつまいもとゴーヤのかき揚げ， かきたま汁	619	21.4	梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになりますと、もう本格的な夏の始まりです。夏の暑さに負けないよう、1日3回の食事をしっかり楽しく食べ、元気に楽しい夏休みを迎えましょう。 今月の献立ピックアップ 1(火) 季節の献立：半夏生 田植えを行う目安とされる半夏生の日に、関西ではタコを食べる風習があります。なぜなら、タコの吸盤が吸いつくように「稲が大地にしっかりと根を張り豊作になりますように」と祈願したから。給食ではたこ飯を提供します。 																																		
2	水			ガパオライス， ビーンズサラダ， くだもの(メロン)	580	24.9																																			
3	木			パイナップルパン， 夏のチキングラタン， リボンマカロニスープ	549	23.1																																			
4	金			ごはん， 揚げ 魚 のねぎソースかけ， もやしのピリからあえ， ごまみそ汁	597	24.2																																			
7	月		きせつ こんだて たなはた 季節の献立：七夕	ちらし寿司， 魚 の照り焼き， 七夕汁， フルーツゼリー	567	24.5	七夕は、中国から伝わった「織姫と彦星が天の川を渡って再会する」という伝説が起源の一つ。この日の給食では、お祝いのちらし寿司、天の川に見立てたそうめんが入った七夕汁を出します。																																		
8	火			スパゲティなすチキンソース， バジルソースサラダ， くだもの(すいか)	593	26.3																																			
9	水		きょうどりようりこんだて みやぎけん 郷土料理献立：宮崎県	とうきびめし， チキン南蛮， ざぶ汁	682	22.9	とうきびとは、とうもろこしのことです。昆布ととうもろこしの芯を入れてお米を炊きます。ざぶ汁は色々な食材をざぶざぶと煮ることからこの名前がついたと言われています。 																																		
10	木			なつやさい 夏野菜のカレーライス， じゃこ入り海藻サラダ	643	21.0	きょうどりようりこんだて おきなわけん 郷土料理献立：沖縄県 1学期最終日は沖縄県の郷土料理です。豚肉のだしで炊き込んだ炊き込みご飯クワジュシー、串麩を使ったフーチャンプルー、そして旬の冬瓜を使ったシブイ汁を提供します。																																		
11	金			はいが 胚芽ごはん， さかな 魚 の南部焼き， だいず 大豆の五目煮， きりぼ 切干し大根のみそ汁	599	31.6																																			
14	月			からにく ぶり辛肉みそ丼， はるさめ 春雨スープ， ゆでとうもろこし	630	25.8	今月の献立からレシピ紹介 フーチャンプルー																																		
15	火			きなこ 揚げパン， ヌードルスープ， ひじきとコーンのサラダ	643	22.6	●材料(4人分)●  <table><tr><td>串麩</td><td>40g</td><td>たまねぎ</td><td>1/2個</td></tr><tr><td>だし汁</td><td>80cc</td><td>もやし</td><td>1/3袋</td></tr><tr><td>みりん</td><td>小さじ1</td><td>にら</td><td>1/2束</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td><td>塩</td><td>ひとつまみ</td></tr><tr><td>油</td><td>適量</td><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>豚肉</td><td>80g</td><td>しょうゆ</td><td>少々</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/2本</td><td>卵</td><td>2個</td></tr></table>							串麩	40g	たまねぎ	1/2個	だし汁	80cc	もやし	1/3袋	みりん	小さじ1	にら	1/2束	しょうゆ	小さじ1	塩	ひとつまみ	油	適量	こしょう	少々	豚肉	80g	しょうゆ	少々	にんじん	1/2本	卵	2個
串麩	40g	たまねぎ	1/2個																																						
だし汁	80cc	もやし	1/3袋																																						
みりん	小さじ1	にら	1/2束																																						
しょうゆ	小さじ1	塩	ひとつまみ																																						
油	適量	こしょう	少々																																						
豚肉	80g	しょうゆ	少々																																						
にんじん	1/2本	卵	2個																																						
16	水			ジャージャー麺， カルシウムチリビーンズ， フローズンヨーグルト	627	30.6	●作り方● ①だし汁、みりん、しょうゆを合わせて、それを串麩にしみこませる。 ②油で豚肉、野菜を順に炒め、串麩を入れて調味料で味を調える。 ③最後に溶き卵を回し入れ、かき混ぜながら卵に火が通れば完成。																																		
17	木		きょうどりようりこんだて おきなわけん 郷土料理献立：沖縄県	クワジュシー， フーチャンプルー， シブイ汁， くだもの(冷凍みかん)	620	26.0																																			
1日当たりの平均栄養価					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 Mg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																									
					611	25.0	20.8	2.2	329	2.1	261	0.32	0.52	28	6.3	93	2.7																								

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。