

[7 月 食 品 一 覧 表]

2025年 7月

馬込第二小学校

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 火	たこ飯		たこ(ゆで)	米, 麦	しょうが, こねぎ
	さつまいもとゴーヤのかき揚げ	○	削り節(だし)	さつまいも, 白いりごま, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	にがうり, にんじん, たまねぎ, ホールコーン
	かきたま汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(角切り), 鶏卵, カットわかめ	でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ
2 水	ガバオライス		鶏肉(挽肉)	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, なす, ピーマン, 赤ピーマン, バジル
	ピーズサラダ	○	いんげん豆	サラダ油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, にんじん, ホールコーン
	くだもの(メロン)				メロン
3 木	パイナップルパン			パイナップル	
	夏のチキングラタン	○	鶏肉(挽肉), ピザ用チーズ	油, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも	なす, たまねぎ, マッシュルーム(缶)
	リボンマカロニスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, マカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ
4 金	ごはん			米, 麦	
	揚げ魚のねぎソースかけ	○	もうかさめ(50g)	でん粉, 小麦粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ
	もやしのピリからあえ			砂糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, もやし
	ごまみそ汁		削り節(だし), 豆腐, カットわかめ	白すりごま	だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, 小松菜, ねぎ
7 月	ちらし寿司		昆布(だし), かまぼこ, きざみのり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, さやいんげん
	魚の照り焼き	○	めかじき, めかじき(50g), めかじき(60g)	砂糖	
	七夕汁		削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉(角切り)	小町麩, そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん, とうがん, ねぎ, 糸みつば
	フルーツゼリー(ぶどう)		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, 黄桃(缶), りんご(缶詰)
8 火	スパゲティなすチキンソース		鶏肉(挽肉), 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	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(缶), なす, ホールトマト(缶), パセリ
	バジルソースサラダ	○		じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, ブロッコリー, ホールコーン, バジル
	くだもの(すいか)				すいか
9 水	とうきびめし		昆布(だし)	米, 麦	とうもろこし
	チキン南蛮	○	鶏肉切り身(50g)	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖, マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ, 黄ピーマン, きゅうりピクルス(AI型)
	ざぶ汁		削り節(だし), 昆布(だし), かまぼこ		ごぼう, にんじん, だいこん, 干しいたけ, かぼちゃ, ねぎ
10 木	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉(角切り), 鳥がら, 調理用牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, パター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, なす, ズッキーニ
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ, ちりめんじゃこ	砂糖, 油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
11 金	胚芽ごはん			米, 胚芽米	
	魚の南部焼き	○	しいら	白いりごま, 黒いりごま	
	大豆の五目煮		鶏肉(角切り), 削り節(だし), 大豆	油, こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培, 生)
	切干し大根のみそ汁		削り節(だし), 豆腐, カットわかめ		にんじん, とうがん, 切干し大根, しめじ, ねぎ
14 月	ピリ辛肉みそ丼		大豆, 鶏肉(挽肉)	米, 麦, 油, 砂糖, 白いりごま, ごま油	にんにく, たけのこ(水煮), 干しいたけ, にんじん, ねぎ, さやいんげん
	春雨スープ	○	鳥がら, 鶏肉(角切り)	はるさめ, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, にら, ねぎ
	ゆでとうもろこし				とうもろこし
15 火	きなこ揚げパン		きな粉	ショートニング(50g), 油, グラニュー糖, 砂糖	
	ひじきとコーンのサラダ	○	干ひじき(スルメ缶, 乾), ツナ缶(オイル)	サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ホールコーン
	ヌードルスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, ヌイユ	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ
16 水	ジャージャー麺		鶏肉(挽肉), 鳥がら	油, 蒸し中華めん, 三温糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり
	カルシウムチリピーズ	○	大豆, 高野豆腐(さいの目), ちりめんじゃこ	でん粉, 油	しょうが, にんにく
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト(1個)		
17 木	クワジュシー		ロースハム, 糸切り昆布	米, 麦, 油, 砂糖, 白いりごま	干しいたけ, にんじん, グリンピース(冷凍)
	フーチャンプルー	○	豚肉, 鶏卵	車麩, 油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, もやし, にら
	シブイ汁		削り節(だし), 鶏肉(角切り), 豆腐	じゃがいも	とうがん, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん