

7月給食献立表

令和 7年 6月 27日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう のこ たい
今月の目標:残さず食べよう

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	その他	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ジャージャー麺	○	豚肉	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 たけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ	鶏がら、酒、醤油 八丁味噌、豆板醤	563kcal 27.0g 21.8g 2.6g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油、砂糖、いりごま	きゅうり、人参、もやし	醤油、酢	
	カレービーンズ		大豆	揚げ油、でん粉、じゃが芋		カレー粉、塩、こしょう	
2水	ご飯	○		米			562kcal 26.4g 18.0g 2.5g
	さばのねぎソースがけ		さば	油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、ねぎ	酒、醤油、酢	
	煮びたし		厚揚げ	砂糖	小松菜、人参	かつおだし、酒 みりん、醤油	
	かきたま汁		削り節(だし)、乾燥わかめ、絹豆腐、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、えのきたけ	醤油、塩	
3木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			553kcal 22.5g 22.9g 2.0g
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン、調理用牛乳、チーズ	油、じゃが芋、バター	玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう	
	ABCトマトスープ		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	オリーブ油、砂糖、ABCマカロニ	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ トマトジュース、カットトマト(缶)	鶏がら、塩、こしょう オレガノ、バジル(乾)	
	果物(パイナップル)				パイナップル		
4金	キーマカレーライス	○	豚肉、ひよこ豆	米、麦、油、米粉	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ なす、カットトマト(缶)	赤ワイン、カレー粉 トマトケチャップ、塩 中濃ソース、こしょう ウスターソース、醤油 ガラムマサラ クローブ、コーヒー	659kcal 24.1g 19.9g 1.4g
	フレンチサラダ		2年生 とうもろこしの皮むき	じゃが芋、油	人参、きゅうり、枝豆、玉ねぎ	酢、こしょう、塩	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし		
7月	ちらし寿司	○	昆布(だし)、鶏肉、油揚げ、鶏卵、焼きのり	米、麦、砂糖、油	人参、干し椎茸、かんぴょう	酒、酢、塩、かつおだし 醤油、みりん	599kcal 24.4g 21.2g 2.9g
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、青のり	揚げ油、薄力粉		塩	
	七夕そうめん汁		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、かまぼこ	そうめん	玉ねぎ、人参、小松菜	塩、みりん うすくち醤油	
8火	ご飯	○		米			629kcal 21.7g 23.8g 1.9g
	揚げぎょうざ		豚肉	揚げ油、油、ごま油、砂糖 でん粉、ぎょうざの皮	生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら	塩、こしょう、醤油	
	野菜の中華和え			ごま油、油	きゅうり、人参、大根、生姜	塩、醤油、酢	
	キャベツと卵の中華スープ		豚肉、鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、干し椎茸、人参、キャベツ	鶏がら、酒、醤油 塩、こしょう	
9水	枝豆ゆかりご飯	○		米	ゆかり、枝豆		581kcal 25.4g 17.9g 2.3g
	ふくさ卵焼き		鶏肉、干ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	酒、塩、醤油	
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし)、油揚げ	じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
10木	チーズトースト	○	スライスチーズ	食パン			562kcal 23.8g 21.2g 2.6g
	カレーポトフ		ベーコン、鶏肉	油、じゃが芋	生姜、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	鶏がら、白ワイン ベイリーフ、塩 こしょう、カレー粉	
	フルーツポンチ				黄桃(缶)、みかん(缶)、パイン(缶)	サイダー	
11金	ご飯	○		米			547kcal 27.3g 14.0g 2.5g
	鮭の西京焼き		鮭		生姜	醤油、酒、みりん 白みそ	
	じゃが芋のきんぴら		焼き竹輪	油、つきこんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま油	ごぼう、人参	かつおだし みりん、醤油	
	田舎汁		削り節(だし)、木綿豆腐	こんにゃく	人参、大根、なめこ、ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	
14月	ナンピザ	○	チーズ	ナン、油、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、カットトマト(缶) トマトペースト、バジル	トマトケチャップ みりん、塩	566kcal 22.7g 24.6g 2.6g
	かぼちゃの米粉シチュー		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆 調理用牛乳、生クリーム	油、米粉	生姜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	鶏がら、白ワイン、塩 ベイリーフ、こしょう	
	果物(メロン)				メロン		
15火	ご飯	○		米			636kcal 25.8g 20.9g 2.4g
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		醤油、みりん、酢 かつおだし	
	ししゃものカレーフライ		ししゃも	揚げ油、薄力粉、乾燥パン粉		こしょう、カレー粉 中濃ソース	
	豚しゃぶサラダ		豚肉	ごま油、砂糖	人参、もやし、きゅうり、梅干し	酢、醤油、みりん かつおだし	
	かぼちゃのみそ汁		削り節(だし)、油揚げ		大根、かぼちゃ、ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	
16水	とうもろこしご飯	○	ベーコン	米、オリーブ油	とうもろこし	塩、こしょう	598kcal 28.7g 22.0g 2.2g
	しいらの塩焼き 夏野菜ぞえ		しいら、ベーコン	オリーブ油	にんにく、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、トマト	こしょう、塩、酒 うすくち醤油 ベイリーフ	
	豆豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、大豆	油	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、ねぎ	酒、赤みそ、白みそ	

