



7月 道塚小学校献立表

令和7年6月30日

大田区立道塚小学校

校長 荻間 秀浩



◎今月の給食目標→暑さに負けない食事をしよう

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	(エネルギー) (kcal)	たんぱく質 (g)
1火	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん	たまねぎ、はくさい、はくさいキムチづけ	592	25.1
	にらたまスープ		とりがら、とりにく、たまご	でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら		
☆給食で全国旅行☆ ～鹿児島編～							
2水	けいはん	○	とりにく、たまご、とりがら	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しいたけ、きりぼしだいこん、たくあん、しょうが	605	33.8
	きびなごのなんばんづけ		きびなご	でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう	しょうが		
	だいこんサラダ		ツナ	ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり		
☆とうもろこし給食☆ ～2年生が給食に使うとうもろこしの皮むきをしてくれます～							
3木	ひやしちゅうか	○	ハム、たまご、とりがら	めん、ごまあぶら、あぶら、さんおんとう	きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	489	22.3
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
4金	きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン、あぶら、グラニューとう、さとう		575	22.0
	コーンサラダ			あぶら、さとう	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		
	ポトフ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
☆七夕給食☆							
7月	ちらしずし	○	こんぶ(だし)、けずりぶし、とりにく、あぶらあげ、たまご、きざみのり	こめ、さとう、あぶら	にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやいんげん	516	18.4
	たなばたじる		けずりぶし、かまぼこ、ゆば	ふ、そうめん	にんじん、こまつな		
	たなばたフルーツポンチ			さとう、ほしがたあん、にんゼリー	おうとう、みかん、パインアップル		
8火	メープルシロップトースト	○		パン、バター、マーガリン、メープルシロップ、さとう		546	22.7
	こめこのクリームシチュー		とりにく、とりがら、とうにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、しょうしんこ、バター	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、パセリ		
	かみかみサラダ		さきいか、ハム	ごま、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン		
☆保健・給食委員会提案献立☆ ～夏バテ予防メニュー～							
9水	パエリア	○	とりがら、とりにく、えび、いか	こめ、むぎ、バター、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、パプリカパウダー	456	18.2
	なつやさいサラダ			あぶら、さとう	にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご		
	くだもの(すいか)				すいか		
10木	ごはん	○		こめ、むぎ		529	25.9
	さかなのピリからやき		さば	さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが		
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん、キャベツ、もやし		
	かきたまじる		けずりぶし、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、こまつな		

11 金	チキントマトスパゲティ	○	ベーコン、とりにく、とりがら	スパゲッティ、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	705	24.2			
	コールスローサラダ			あぶら、さとう、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん					
	ピーチケーキ		たまご	こむぎこ、さとう、バター	おうとう					
14 月	ごはん	○		こめ、むぎ		556	26.5			
	さかなのむぎみそやき		たら	さとう、ごま、むぎ						
	けんちんじる		けずりぶし、とりにく、とうふ、あぶらあげ	ごまあぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ					
	くだもの(れいとうみかん)				れいとうみかん					
15 火	なつやすみのカレーライス	○	とりがら、ぶたにく	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、あかピーマン	644	21.8			
	かいそうサラダ(じゃこいり)		かいそうサラダ、ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん					
16 水	こまつなチャーハン	○	ぶたにく	あぶら、ごまあぶら、こめ、むぎ	にんじん、こまつな	557	22.6			
	あおのりピーンズポテト		だいず、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぷん						
	とりチゲスープ		とりがら、とりにく		しょうが、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、にら					
☆ 1学期頑張ったね給食☆										
17 木	ミルクパン	セレクトドリンク		ミルクパン		509	18.7			
	セレクトドリンク		コーヒーぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう		りんごジュース、ぶどうジュース					
	A B C スープ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ					
	パリパリポテトサラダ			あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン					
いちにち あ へいきんえいようか 一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)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
560	23.3	20.2	2.4	306	1.8	0.34	25	5.4	78	2.7

※1 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。

※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。



☆道塚小学校のみなさんへ☆

7月7日は七夕ですね。今年は晴れるでしょうか？給食では七夕給食を実施します。七夕の行事食である、ちらし寿司とそうめんが入った七夕汁を出します。ちらし寿司は縁起の良い食べ物であり、七夕にお祝いで食べるようになりました。また、そうめんは天の川や織姫の織り糸を連想させることから七夕に食べるようになりました。七夕にきれいな星が見られることを願って、七夕汁に星形のかまぼことお麩、七夕フルーツポンチに星形の杏仁豆腐を入れます。

7月9日は、保健・給食委員会が提案してくれた献立です。夏バテを予防する食材を使ったメニューを考えました。

7月で1学期が終わります。頑張ったみなさんに、1学期頑張ったね給食を実施します。セレクトドリンク給食で、みなさんに4つの中から好きな飲み物を選んでもらいました。夏休みまであと少しです！たくさん食べて元気に過ごしましょう！