

令和7年度 7月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	タコライス	○	豚ひき肉, 大豆, チーズ	米, 麦, 油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, キャベツ	584 kcal
	パリパリサラダ		サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ	22.7 g	
						19.8 g
						2.4 g
2 水	<季節の献立> ジャージャー麺	○	豚ひき肉	ごま油, 冷凍ラーメン, 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(水煮), 干ししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり	519 kcal
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		26.0 g
						19.9 g
						1.9 g
3 木	玄米ご飯	○		米, 玄米		547 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布	白いりごま, 三温糖		29.5 g
	魚の香味焼き		ホキ	ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	15.1 g
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	2.2 g
4 金	パイパン	○		パイパン		562 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 生クリーム	油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), パセリ	19.7 g
	パブリカサラダ			サラダ油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 黄パブリカ, 赤パブリカ, トマト, にんにく	24.3 g
						2.7 g
7 月	<季節の献立> 七夕ちらし寿司	○	油揚げ, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, かんぴょう, さやいんげん	587 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		しょうが	21.5 g
	七夕汁		昆布	麩, そうめん	にんじん, えのきたけ, とうがん, ねぎ, 小松菜	16.5 g
	七夕ゼリー		粉寒天	砂糖, サイダー	パイナップル, みかん缶	2.7 g
8 火	<郷土料理> 野沢菜ごはん	○	豚ひき肉	米, 麦, ごま油, 白いりごま	野沢菜漬	480 kcal
	魚の信州みそ焼き		しいら	三温糖		28.2 g
	おひたし		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	13.9 g
	きのこ汁		豆腐		えのきたけ, 生しいたけ, ねぎ, 小松菜	2.7 g
9 水	本と給食のコラボ 「すいかのめいさんち」 なす入りミートソース	○	豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, バター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), トマト(缶), なす	692 kcal
	千草あえ		油揚げ, たまご	こんにゃく, 三温糖, サラダ油, 白いりごま, 油	にんじん, 小松菜	29.3 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	29.1 g
						2.8 g
10 木	<季節の献立> 胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		616 kcal
	スタミナ納豆		鶏ひき肉, 挽きわり納豆	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 万能ねぎ	27.1 g
	肉じゃがカレー煮		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 小松菜	17.6 g
	もやしの甘酢あえ			三温糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	2.2 g
11 金	メープルシロップトースト	○		食パン, バター, メープルシロップ, 三温糖		597 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	油, サラダ油, バター, 小麦粉, マカロニ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), しょうが, パセリ	21.9 g
	おろしポン酢サラダ			サラダ油, 三温糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, レモン汁	25.7 g
						2.7 g
14 月	揚げパン(のり塩)	○	青のり	コッペパン, 油, グラニュー糖		508 kcal
	ヌードルスープ		ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	19.2 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	つきこんにゃく, 三温糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	20.3 g
						3.0 g
15 火	高野豆腐入り親子丼	○	鶏肉, 高野豆腐, たまご, のり	米, 麦, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	596 kcal
	大根サラダ			油, ごま油, 三温糖	にんじん, だいこん, きゅうり	27.2 g
	もずくスープ		もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ, 小松菜	20.2 g
						2.7 g
16 水	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 三温糖	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, 小松菜	516 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	22.8 g
	味噌汁		油揚げ		しめじ, だいこん, 万能ねぎ	15.9 g
						2.7 g
17 木	<おたのしみ給食> 夏野菜カレー	○	鶏肉, ひよこまめ	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト	718 kcal
	福神漬				福神漬	20.5 g
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	22.1 g
	セレクト ガリガリ君					2.7 g

あらかじめ選んだガリガリ君のソーダ味とブドウ味のどちらかをかきたべます。