



令和7年度7月 学校給食献立表



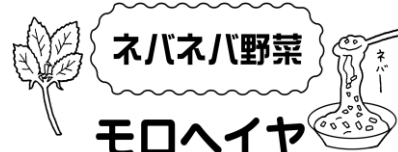
大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
1 火	ツナサラダうどん きびなごと根菜のから揚げ 蒸しとうもろこし	○	牛乳, わかめ, ツナ, きびなご, こぶ(だし), かつお節(だし)	うどん, 砂糖, じゃがいも, 油, でん粉	キャベツ, きゅうり, 人参, しょうが, ごぼう, とうもろこし	568 kcal 23.5 g
2 水	親子丼 じゃがいものごまみそ汁 もやしの磯あえ	○	牛乳, さば節(だし), 鶏肉, 卵, 厚揚げ, のり	米, 麦, 砂糖, でん粉, じゃがいも, ねりごま, すりごま, ごま油	玉ねぎ, 干ししいたけ, 人参, 大根, 白菜, 小松菜, もやし, きゅうり	587 kcal 25.1 g
3 木	ミルクパン なすミートグラタン 白いんげん豆のスープ	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏ガラ, 鶏肉, 白いんげん豆	ミルクパン, 油, 小麦粉, パン粉, マカロニ, じゃがいも	セロリ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ホールトマト, なす, もやし, キャベツ, 小松菜	570 kcal 25.9 g
4 金	麦いりごはん 鮭の玉ねぎマヨ焼き くきわかめのおかかあえ なめことオクラのみそ汁	○	牛乳, 鮭, くきわかめ, かつお節, さば節(だし), 豆腐, 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, きゅうり, もやし, 人参, ねぎ, なめこ, オクラ	569 kcal 27.3 g
7 月	ちらし寿司 七タ汁 フルーツあんみつ	○	牛乳, 鶏肉, えび, 卵, 刻みのり, かつお節(だし), 油揚げ, あずき, かまぼこ	米, 砂糖, じゃがいも, ざらめ, 油, そうめん	人参, 干ししいたけ, れんこん, 小松菜, いんげん, 大根, パイナップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶)	570 kcal 20.4 g
8 火	いわしの蒲焼丼 きゅうりと白菜の梅あえ 呉汁	○	牛乳, いわし, さば節(だし), 大豆, 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, すりごま, じゃがいも, ねりごま	しょうが, きゅうり, 白菜, 梅干し, 人参, えのきたけ	632 kcal 27.7 g
9 水	ガーリックトースト パン耳スティック ズッキーニとチキンのサラダ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏ガラ, ベーコン, 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム	食パン, バター, グラニュー糖, オリーブオイル, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, パプリカ, もやし, キャベツ, ズッキーニ, 玉ねぎ, 小松菜, かぼちゃ, 人参	612 kcal 19.3 g
10 木	シシジュシー 冬瓜の煮物 ゴーヤチャンプルー	○	牛乳, さば節(だし), 豚肉, こぶ, かまぼこ, 鶏肉, かつお節, 卵, 厚揚げ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	しょうが, 人参, 干ししいたけ, 玉ねぎ, とうがん, いんげん, ゴーヤ, もやし	571 kcal 23.9 g
11 金	ビビンバ トックのスープ すいか	○	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏ガラ, 鶏肉	米, 麦, ごま油, 砂糖, ごま, 油, トック(もち)	しょうが, ねぎ, 人参, ぜんまい, 小松菜, 大豆もやし, もやし, 玉ねぎ, 大根, 白菜, えのきたけ, にら, すいか	635 kcal 23.6 g
14 月	トマトクリームスパゲッティ コールスロー 豆乳バナナドーナツ	○	牛乳, 鶏ガラ, 鶏肉, 生クリーム, ハム, 卵, 豆乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, オリーブオイル, きび砂糖, バター, グラニュー糖	にんにく, セロリ, 人参, ホールトマト, しめじ, トマトジュース, 小松菜, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, バナナ	683 kcal 23.4 g
15 火	麦いりごはん 白身魚の甘酢あんかけ 野菜の塩こぶあえ モロヘイヤのみそ汁	○	牛乳, たら, 塩こぶ, 油揚げ, 豆腐, さば節(だし)	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, モロヘイヤ	572 kcal 25.0 g
16 水	マーボー豆腐丼 春雨スープ 枝豆	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏ガラ, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, にら, 干ししいたけ, ねぎ, 白菜, もやし, 枝豆, たけのこ, 小松菜	585 kcal 26.5 g
17 木	夏野菜のカレーライス カリカリじゃこの海そうサラダ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, ベーコン, ちりめんじゃこ, 海そう	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, なす, りんご, いんげん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍みかん	656 kcal 20.0 g

※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。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。