



7月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
						E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)		
1日(火)	トースト ジャム コンソメスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー ニラまんじゅう 牛乳	E:589kcal P:24.7g F:23.1g 塩:3.5g	ごはん 野菜スープ 豚肉と白菜のグラタン バリバリサラダ 牛乳	E:676kcal P:26.7g F:25.3g 塩:2.5g	ツイストドーナツ 201Kcal	ごはん みそ汁 魚の煮付け 白和え 抹茶プリン	E:570kcal P:28.9g F:11.0g 塩:3.1g	E:2036kcal P:85.9g F:67.3g 塩:9.2g
2日(水)	ごはん みそ汁 あさバグ ゆで野菜の酢味噌マヨネーズ和え	E:475kcal P:14.5g F:9.7g 塩:2.4g	きつねうどん タコべったん 野菜のキムチ炒め 牛乳	E:620kcal P:28.5g F:21.4g 塩:4.5g	ミニたい焼き 193kcal	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ チーズロール 果物	E:681kcal P:32.5g F:23.2g 塩:3.3g	E:1969kcal P:79.7g F:55.2g 塩:10.7g
3日(木)	ごはん 鶏団子スープ スクランブルエッグ 果物 ヤクルト	E:598kcal P:19.6g F:15.5g 塩:2.2g	焼きそばパン ポトフ 切干大根のサラダ 果物 牛乳	E:682kcal P:32.4g F:23.5g 塩:3.5g	ミルクぐずもち 128kcal	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソテー マゼドワーズサラダ	E:560kcal P:21.5g F:21.0g 塩:1.8g	E:1968kcal P:77.0g F:63.3g 塩:7.7g
4日(金)	トースト ジャム 野菜スープ コンビーフの野菜炒め 牛乳	E:500kcal P:21.4g F:16.4g 塩:3.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉の夏野菜ソース ブロッコリーサラダ 牛乳	E:689kcal P:30.6g F:28.2g 塩:2.3g	スコーン 262Kcal	イワシのかば焼き丼 みそ汁 アモンド和え 果物	E:511kcal P:16.7g F:10.8g 塩:2.3g	E:1962kcal P:73.2g F:65.0g 塩:8.3g
5日(土)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き ベーコンと野菜の炒め物 牧場の朝	E:577kcal P:27.9g F:19.1g 塩:2.1g	ごはん 豚肉の豆乳汁 千草の卵焼き ゆかり和え	E:570kcal P:26.5g F:17.1g 塩:2.3g	リンゴジュース 94Kcal	ごはん みそ汁 揚げ鳥のごまボンダレ おかか和え 白桃コンポート	E:616kcal P:23.6g F:20.1g 塩:2.6g	E:1857kcal P:78.2g F:56.7g 塩:7.0g
6日(日)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 シューマイ ツナと人参の塩炒め 果物	E:520kcal P:16.6g F:11.6g 塩:2.8g	たらこフランスパン 野菜スープ ガーリックチキンソテー こんにゃくサラダ 牛乳	E:610kcal P:32.1g F:31.3g 塩:3.5g	あんみつ 80kcal	ビビンバ 春雨スープ バンバンジーサラダ 杏仁豆腐	E:644kcal P:25.8g F:16.6g 塩:2.7g	E:1854kcal P:76.8g F:59.6g 塩:9.0g
7日(月)	ごはん みそ汁 目玉焼き 白滝の炒り煮 牛乳	E:576kcal P:22.6g F:20.9g 塩:2.0g	雑穀ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ キャベツとりのりのサラダ 牛乳	E:705kcal P:32.5g F:24.6g 塩:2.5g	抹茶マフィン 148kcal	そうめん 天ぷら 甘酢和え セタゼリー	E:609kcal P:20.6g F:9.6g 塩:1.8g	E:2038kcal P:80.8g F:59.7g 塩:9.5g
8日(火)	ぶどう食パン トマトスープ チキンナゲット ブロッコリー炒め 牛乳	E:573kcal P:23.1g F:25.5g 塩:3.3g	親子丼 カニマヨ和え 白ごまプリン 牛乳	E:851kcal P:37.0g F:35.3g 塩:2.7g	コーヒゼリー 69Kcal	ごはん みそ汁 肉入り揚げ豆腐 野菜昆布炒め	E:551kcal P:23.1g F:15.5g 塩:2.2g	E:2044kcal P:84.8g F:80.6g 塩:8.0g
9日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 はんぺんチーズ焼き ごま和え	E:443kcal P:17.9g F:6.3g 塩:1.8g	麦ごはん なめこ汁 魚のホイル焼き オクラのおかししょうゆ和え 牛乳	E:559kcal P:32.5g F:12.7g 塩:2.6g	おせんべい 124kcal	ごはん ニラスープ ヤンニョムチキン もやしナムル 冷凍パイン	E:650kcal P:22.7g F:26.1g 塩:4.3g	E:1776kcal P:75.0g F:47.9g 塩:7.1g
10日(木)	ごはん みそ汁 玉子焼き 納豆和え チーズ	E:509kcal P:18.8g F:12.2g 塩:2.1g	バングラタン 野菜スープ ドレみそサラダ 果物 牛乳	E:627kcal P:28.3g F:32.2g 塩:3.7g	エッグタルト 155Kcal	ごはん すまし汁 豚肉のごまみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参ゼリー	E:712kcal P:33.4g F:19.1g 塩:2.3g	E:2003kcal P:83.6g F:71.6g 塩:8.1g
11日(金)	シュガートースト トマトスープ 小魚くん トウモロコしとやしの塩炒め 牛乳	E:541kcal P:23.6g F:22.6g 塩:3.5g	♪海水浴お弁当♪		ホットク 184Kcal	冷やし中華 中華炒め マンゴープリン	E:592kcal P:23.0g F:30.2g 塩:3.2g	
12日(土)	ごはん 野菜スープ ハムカツ ほうろく草のサラダ ヤクルト	E:531kcal P:17.6g F:12.3g 塩:2.3g	ごはん 卵とじ煮 なべしぎ ヨーグルト和え	E:533kcal P:15.5g F:12.0g 塩:1.2g	りんごジュース 94kcal	きのこクリームライス 子ぎつねサラダ バインゼリー	E:583kcal P:19.1g F:14.9g 塩:1.6g	E:1741kcal P:52.2g F:39.2g 塩:5.3g
13日(日)	おにぎり みそ汁 家常豆腐 果物 ジョア	E:532kcal P:18.3g F:6.5g 塩:2.3g	ごはん みそ汁 ピーマンと鶏肉の唐揚げ からし和え ぶどうゼリー	E:681kcal P:23.7g F:23.6g 塩:2.3g	ボンデケーキ 121Kcal	ごはん 野菜スープ 魚のムニエル 野菜のマリネサラダ 果物	E:478kcal P:21.0g F:10.4g 塩:1.8g	E:1812kcal P:63.0g F:40.5g 塩:6.4g
14日(月)	ごはん のりの佃煮 魚の文化干し おひたし	E:505kcal P:17.4g F:15.3g 塩:2.8g	♪鹿児島県料理♪		さくさくマクッキー 183Kcal	ハヤシライス 野菜スープ 鶏肉と野菜の炒め物 オレンジプリン	E:598kcal P:22.4g F:13.0g 塩:2.6g	
15日(火)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 小松菜炒め 果物	E:479kcal P:14.1g F:9.3g 塩:1.3g	麦ごはん けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き シイタケとチーズの春巻き 牛乳	E:829kcal P:41.5g F:30.2g 塩:2.6g	カフェオレゼリー 85Kcal	ロールパン 野菜スープ かぼちゃのキッシュ こまつなサラダ	E:554kcal P:21.1g F:27.2g 塩:3.4g	E:1947kcal P:81.1g F:69.8g 塩:7.4g
16日(水)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏こぼろ煮 きゅうりとわかめ和え	E:465kcal P:19.8g F:7.3g 塩:2.6g	ごはん 鶏肉とナスのトマト煮込み チーズサラダ 果物 牛乳	E:767kcal P:32.2g F:28.3g 塩:2.5g	ティラミス 209kcal	豚キムチうどん ちくわの2色揚げ オニオンドレッシングサラダ 果物	E:578kcal P:26.5g F:18.2g 塩:4.9g	E:2019kcal P:82.2g F:70.5g 塩:10.3g
17日(木)	ごはん 野菜スープ オムレツ キャベツのバターじょうゆ炒め 牧場の朝	E:497kcal P:14.8g F:10.4g 塩:2.1g	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け ブロッコリーのカレーマヨ和え 牛乳	E:732kcal P:33.1g F:26.4g 塩:3.2g	コンフレック 牛乳 169Kcal	ごはん 野菜スープ 豚肉のロールソテー ひじきと枝豆のサラダ	E:578kcal P:24.5g F:20.0g 塩:2.6g	E:1976kcal P:77.7g F:60.7g 塩:8.6g
18日(金)	きなこトースト 野菜スープ ワインナーソテー コンフレックサラダ 牛乳	E:563kcal P:21.5g F:27.2g 塩:3.5g	夏野菜カレー ミミザサラダ こんにゃくゼリー 牛乳	E:765kcal P:23.1g F:28.2g 塩:3.1g	バナナ蒸しパン 120Kcal	麦ごはん わかめスープ ホイコーロー バンサンスウ	E:520kcal P:18.1g F:13.2g 塩:2.5g	E:1968kcal P:65.5g F:70.4g 塩:9.3g
19日(土)	ごはん ふりかけ 野菜スープ ワインナーとトマトのグリル 牛乳	E:551kcal P:17.5g F:16.3g 塩:2.0g	鮭まぜずし すまし汁 いなりぎょうざ クルミ和え	E:647kcal P:29.5g F:21.9g 塩:3.5g	アイスパーティー 紅茶	ごはん みそ汁 手羽先の唐揚げ ごまみそ和え	E:684kcal P:27.4g F:29.4g 塩:2.8g	E:1891kcal P:74.5g F:67.6g 塩:8.3g
20日(日)	ごはん ふりかけ みそ汁 焼き魚 ちくわと人参のきんぴら 果物	E:507kcal P:23.9g F:10.0g 塩:3.3g	唐揚げおむすび みそ汁 焼昆布和え ミルクプリン	E:742kcal P:29.7g F:28.8g 塩:2.5g	いももち 138Kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマヨマスタード焼き マカロニサラダ	E:615kcal P:25.0g F:26.7g 塩:2.4g	E:2002kcal P:81.4g F:65.8g 塩:8.9g
21日(月)	ごはん ふりかけ 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト	E:536kcal P:14.3g F:18.4g 塩:2.2g	じゃこチャーハン かきたまスープ 餃子 牛乳	E:643kcal P:28.8g F:21.7g 塩:3.4g	ワインナーロール 136Kcal	ジャージャー麺 中華スープ 大根と春雨のピリ辛炒め フルーツ寒	E:610kcal P:24.7g F:17.1g 塩:4.8g	E:1925kcal P:72.3g F:63.9g 塩:10.8g
22日(火)	ごはん 味のり みそ汁 炒り豆腐 イカと野菜の炒め物 ジョア	E:485kcal P:20.4g F:17.2g 塩:2.2g	ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ ごぼうサラダ 牛乳	E:734kcal P:30.7g F:28.8g 塩:2.7g	プリン 114Kcal	ごはん 豚肉のすき焼き風 いそポテト アップルシャーベット	E:592kcal P:22.8g F:13.5g 塩:2.4g	E:1925kcal P:78.7g F:54.0g 塩:7.5g
23日(水)	ハムチーズトースト 野菜スープ 豚肉とキャベツのカレー炒め 果物 ヨーグルト	E:504kcal P:23.7g F:19.1g 塩:3.5g	ごはん みそ汁 鶏肉の梅しそチーズ揚げ なめたけ和え 牛乳	E:854kcal P:34.1g F:37.5g 塩:2.9g	ワッフル 76kcal	麦ごはん きくらげのスープ 酢豚 三色ナムルの盛り合わせ 牛乳寒	E:680kcal P:22.4g F:16.2g 塩:3.3g	E:2114kcal P:81.4g F:76.0g 塩:9.8g
24日(木)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 煮びたし	E:483kcal P:19.5g F:2.1g 塩:3.1g	しょうゆラーメン 高野豆腐の中華サラダ 牛乳	E:665kcal P:37.0g F:22.5g 塩:7.5g	みたらし団子 94Kcal	焼肉ピラフ 野菜スープ シーザーサラダ 果物	E:563kcal P:20.5g F:17.7g 塩:3.3g	E:1805kcal P:78.4g F:42.5g 塩:14.3g
25日(金)	ごはん ふりかけ すまし汁 生揚げの香味焼き きんぴら	E:441kcal P:16.1g F:9.9g 塩:2.0g	大地グループ考案給食		ラスク 137kcal	カレーライス 野菜スープ コースローサラダ リンゴゼリー	E:709kcal P:23.5g F:18.4g 塩:3.7g	
26日(土)	トースト ジャム 野菜スープ ベーコンエッグ ほうろく草ソテー 牛乳	E:569kcal P:26.2g F:25.5g 塩:3.3g	山菜おこわ みそ汁 魚の塩こうじ焼き ひじきの煮物 牛乳	E:619kcal P:33.4g F:14.3g 塩:3.2g				



食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

暑さに負けない！ 夏が旬の野菜を食べよう！

夏に旬をむかえる野菜を知ってますか？
例えば、ナス、トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤ、
とうもろこし、ズッキーニ、きゅうりなどがあります。こ
の中にはそう合の学習で育てたり、安西さんの畑で
収穫したりした野菜もありますね。
夏野菜の良いところはどこでしょうか？もしかしたら
苦手な子も多いかもしれません。しかし、夏が旬の
野菜には暑さに負けない体を作るために大切な役
割があります。
夏野菜の良いところを3つしましょうかいます。

①水分ほきゅうができる
夏野菜は水分が多く、汗で失っ
た水分をおぎなうことができます。



②体の熱を下げる
水分を体の外に出すはたらきをも
つカリウムが多くふくまれています。
体の中の水分を外に出すことで、
体内のねつを下げることができま
す。

③栄養がほうふ
夏の暑さで不足しがちなビタミ
ンやミネラル、食物せんいが多
くふくまれています。
また、カラフルな色合いが食よく
をしげします。

