



令和7年度 7月分 3つの栄養別 給食献立表

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
1 火	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	
	ひじきふりかけ		干ひじき,かつお節	ごま油,三温糖,白いりごま		しょうゆ	
	小いわしのから揚げ		小いわし	でん粉,油	しょうが	しょうゆ,酒	
	カレー肉じゃが		豚肉(薄切り),削り節(だし),高野豆腐(さいの目)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,えのきたけ,小松菜	酒,水,しょうゆ,みりん,塩,カレー粉	
2 水	フレッシュバジルのマルゲリータ	○	ビザ用チーズ	ナン(50g),オリーブ油,三温糖	にんにく,トマト缶,バジル	トマトペースト,塩,こしょう	
	ごまドレッシングサラダ		くきわかめ(塩漬)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,水,しょうゆ	
	イタリアンスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉,鶏卵,粉チーズ	じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
3 木	チンジャオロース丼	○	豚肉もも(細切り)	米,サラダ油,でん粉,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,だけ(の水煮),もやし,ピーマン	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	中国の料理
	中華風卵スープ		鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	果物(メロン)				メロン		
4 金	麻婆豆腐めん	○	豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だけ(の水煮),にら	トウバンジャン,紹興酒,水,しょうゆ,赤みそ,酒	
	青のりピーンスボテト		大豆,青のり	油,じゃがいも		塩,こしょう	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
7 月	ちらし寿司	○	昆布(だし),鶏肉	米,三温糖,サラダ油,白いりごま	にんじん,だけ(の水煮),干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん	水(米)×1.1-調味料,酒,酢,塩,だし,みりん,しょうゆ	七夕
	鮭の大葉みそ焼き		生鮭(50g)	三温糖	しそ葉	酒,しょうゆ,赤みそ,みりん	
	♪そうめん汁		削り節(だし),昆布(だし)	そうめん(乾)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	水,塩,しょうゆ,うすくちしょうゆ,酒,みりん	
	♪ホワイトゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	みかん(缶)	水,プリンカップ(60cc)	
8 火	♪ガパオライス (鶏肉のバジル炒めごはん)	○	鶏肉(挽肉),大豆	米,サラダ油,黒砂糖,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,赤ピーマン,バジル	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,オイスターソース,ナンプラー,トウバンジャン	とうもろこし2年生の皮もむきこし
	♪アップルドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,りんご	酢,塩,粉辛子	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	
9 水	♪はちみつレモントースト	○		食パン(50g),バター,はちみつ,グラニュー糖	レモン汁		
	♪ウィンナーとレンズ豆のトマトシチュー		豚肉,ウィンナー,鳥がら,レンズまめ(乾)	サラダ油,三温糖,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶	赤ワイン,トマトピューレ,こしょう,水,ロリエ,トマトケチャップ,しょうゆ,塩	
	こまつなサラダ		ツナ缶	サラダ油,砂糖	小松菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,しょうゆ,粉辛子	
10 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	♪白身魚のバーベキューソースかけ		すけとうだら	砂糖,でん粉	りんご,レモン汁	酒,塩,こしょう,水,しょうゆ,酢,みりん,一味唐辛子	
	しらたきのつるつる炒め			サラダ油,三温糖,ごま油,白いりごま,しらたき	にんじん,もやし,にら	しょうゆ,塩,酒,オイスターソース	
	♪豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
11 金	♪おえかきオムライス #	○	鶏肉,鶏卵,豆乳	米,サラダ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン	パプリカ,塩,水(米)×1.2-調味料,酒,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,トマトペースト	学習発表会
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
	♪白菜とベーコンのスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	しょうが	にんじん,たまねぎ,ほくさい,しょうが	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ	
12 土	♪スパゲティ夏野菜ソース	○	ベーコン,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,なす,ズッキーニ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム缶	赤ワイン,トマトピューレ,ウスターソース,塩,こしょう,ロリエ,オレガノ,バジル,タイム	学習発表会
	海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	♪オレンジケーキ			米粉,砂糖,サラダ油,粉砂糖	オレンジジュース	ベーキングパウダー,塩,オレンジキュラソー	
15 火	枝豆入りチャーハン	○	豚肉(挽肉),大豆	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけ(の水煮),干しいたけ,ねぎ,むき枝豆	水(米)×1.2-調味料,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	
	さわらのから揚げ		鱈	でん粉,油	しょうが	みりん,酒,しょうゆ	
	タイピーエン		豚肉,鳥がら,むきえびいか	サラダ油,マロニー,ごま油	にんじん,ほくさい,しょうが,ねぎ	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	
16 水	シナモン揚げパン	○		コッペパン(50g),油,グラニュー糖,砂糖		シナモンバーガー袋	
	ヌードルスープ		ベーコン,豚肉,鳥がら	サラダ油,じゃがいも,生パスタ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	酒,水,ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,三温糖,白いりごま,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
17 木	夏野菜カレーライス	○	豚肉,鳥がら	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,なす,りんご,日本かぼちゃ,赤ピーマン,黄ピーマン	水(米)×1.2,赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,クロフツ,ナツメグ,クミン,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	かなばち産地
	ピーンスサラダ		青大豆	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(すいか)				小玉すいか		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 13回

- 今月の給食目標**
のこさずたべよう よくかんで
- ・よい姿勢で、よくかんで食べよう。
 - ・すききらいをせず、残さず食べよう。
 - ・決められた時間内に食べ、食後は休養をとろう。



◆今月の栄養価
エネルギー 583kcal
たんぱく質 24.1g
カルシウム 331mg
食塩相当量 2.2g



学習発表会の週の♪の料理には、のどに良い食材を取り入れています。はちみつや生姜、緑黄色野菜、柑橘類などは、のどの免疫力を高めて潤してくれる働きがあります。ゼリーや白身魚、そうめんなどの柔らかくて消化の良い食材は、のどに優しいです。学習発表会が成功するよう給食室からも応援しています♪