

7月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
3 月	大豆入りドライカレー ハニーマスタードのサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	米,押麦,油,小麦粉, じゃがいも,はちみつ, オリーブ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	632	23.0
4 火	たこめし じゃこ入り大根サラダ 油揚げのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,たこ, あおのり,ちりめんじゃ こ,カットわかめ,みそ	米,油,ごま,三温糖, ごま油,じゃがいも	干しいたけ,にんじん, だいこん,こまつな	549	22.9
5 水	ジャージャー麺 ★ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ <地産地消献立・とうもろこし>	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆, みそ,八丁みそ,鶏肉	むし中華めん,油, さとう,ごま油,でんぷん	きゅうり,もやし,にんじん, しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ水煮,干しいたけ, とうもろこし,とうがん,こまつ な	588	26.6
6 木	ガーリックトースト 海藻サラダ チキンポトフ	○	牛乳,鶏肉,カットわか め	食パン,バター,油, じゃがいも,さとう, ごま油	にんにく,パセリ,しょうが, にんじん,たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,もやし	549	21.1
7 金	セタちらし寿司 天の川汁 すいか <セタの節句献立>	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, けずり節	米,さとう,油,ごま,パス タ,そうめん	にんじん,干しいたけ, こまつな,だいこん,小玉すいか	643	26.4
10 月	チキンピラフ キャベツスープ ★みそマフィン <★フックメニュー>	○	牛乳,鶏肉,卵,みそ	米,バター,油,さとう, 小麦粉	たまねぎ,にんじん,ホールコー ン,マッシュルーム,えのきた け,もやし,キャベツ	610	18.2
11 火	ご飯 さばのピリ辛焼き わかめの和え物 もやしのみそ汁	○	牛乳,さば,カットわか め,油揚げ,みそ	米,さとう,ごま,ごま油, 油	にんにく,しょうが,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ,にんじん,こまつな	577	24.1
12 水	黒砂糖パン ズッキーニのグラタン 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉,白いんげん, チーズ	コッペパン,バター,油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ズッキーニ, キャベツ	631	28.7
13 木	小松菜チャーハン パリパリサラダ もやしスープ	○	牛乳,卵,鶏肉	米,油,ワンタンの皮, ごま油,さとう	長ねぎ,こまつな,にんじん, たまねぎ,にんにく,干しいた け,もやし,キャベツ,きゅうり	588	21.9
14 金	いわしのかば焼き丼 ★ゆで枝豆 貝だくさんみそ汁 <地産地消献立・枝豆>	○	牛乳,いわし,けずり節, みそ,カットわかめ	米,小麦粉,でんぷん,油, さとう,ごま	しょうが,えだまめ,もやし, にんじん,干しいたけ	658	27.9
18 火	五目豆腐丼 チンゲン菜のスープ すいか	○	牛乳,鶏肉,豆腐	米,押麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,干しいた け,にんじん,キャベツ,もやし, チンゲンサイ,すいか	565	22.9
19 水	ご飯 海苔の佃煮 肉じゃが煮 水ようかん	○	牛乳,ほしのり,鶏肉, 粉寒天,あずき	米,さとう,油,じゃがい も,つきこんにゃく	にんじん,たまねぎ,こまつな	590	20.6
20 木	夏野菜のカレーライス サイダーポンチ <1学期・給食最終日>	○	牛乳,鶏肉,粉寒天	米,油,バター,小麦粉, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,かぼちゃ,ズッキー ニ,トマトピューレ,なす,パイ ン缶,黄桃缶,みかん缶	636	17.4

1年生が  
お手伝い

4年生が  
お手伝い

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。



セタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。