



## 7月の小学校給食献立予定表



令和7年

荒川区立第五峽田小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名                                                                   | 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1 火        | 【1日:半夏生(はんげしょう)の日】<br>～半夏生の献立～<br>牛乳 たこめし<br>鶏肉と大豆のうま煮<br>ツナと野菜の和風サラダ | 牛乳 油揚げ たこ<br>鶏肉 大豆 ツナ                  | 精白米 油 上白糖<br>こんにゃく<br>じゃがいも ごま               | 干しいだけ にんじん ごぼう<br>さやいんげん もやし だいこん<br>きゅうり                        | 640             | 28.2         |
| 2 水        | 牛乳 チキンライス<br>コロコロサラダ<br>コーンとたまごのスープ                                   | 牛乳 鶏肉<br>ロースハム<br>ベーコン 卵               | 精白米 米粒麦 油<br>じゃがいも 上白糖<br>でんぷん               | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース きゅうり ホールコーン<br>クリームコーン パセリ          | 603             | 21.2         |
| 3 木        | 牛乳 麦ごはん<br>ほっけの竜田揚げ<br>青菜のおろしポン酢あえ<br>はくさいのみそ汁                        | 牛乳 ほっけ<br>油揚げ みそ                       | 精白米 米粒麦<br>でんぷん 上白糖<br>油                     | しょうが こまつな にんじん もやし<br>えのき だいこん はくさい 長ねぎ                          | 600             | 24.4         |
| 4 金        | 牛乳 ガーリックトースト<br>ボークビーンズ<br>フレンチサラダ                                    | 牛乳 豚肉 大豆                               | 食パン バター<br>オリーブ油 油<br>小麦粉じゃがいも<br>上白糖        | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>もやし ホールコーン                     | 611             | 22.6         |
| 7 月        | 【七夕の日】～七夕の献立～<br>牛乳 セタちらしずし<br>天の川汁 セタグレースザー                          | 牛乳 鶏ひき肉<br>油揚げ 卵 鶏肉<br>粉寒天             | 精白米 上白糖<br>油 白ごま 麩<br>そうめん                   | にんじん たけのこ 干しいだけ<br>さやえんどう えのき 長ねぎ<br>ぶどうジュース ナタデココ               | 601             | 20.5         |
| 8 火        | 牛乳 ジャーチャーめん<br>にらと豆腐のスープ<br>野菜チップス                                    | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏ひき肉 大豆<br>みそ 八丁みそ<br>鶏肉 豆腐 | むし中華めん<br>ごま油 油 上白糖<br>でんぷん じゃがいも<br>さつまいも   | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>干しいだけ 長ねぎ もやし にら<br>きゅうり れんこん             | 625             | 27.8         |
| 9 水        | 牛乳 麦ごはん<br>すすきのねぎみそ焼き<br>切り干し大根煮<br>じゃがいも団子汁                          | 牛乳 すずき<br>みそ 油揚げ 鶏肉                    | 精白米 米粒麦<br>上白糖 油<br>じゃがいも でんぷん               | しょうが 長ねぎ 切干し大根<br>にんじん 干しいだけ えのき<br>さやいんげん こまつな                  | 591             | 27.8         |
| 10 木       | 牛乳 麦ごはん<br>キムムッチ<br>韓国風肉じゃが<br>ナムル                                    | 牛乳 のり 豚肉                               | 精白米 米粒麦<br>ごま油 三温糖 油<br>白ごま じゃがいも<br>つきこんにゃく | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ にら もやし きゅうり                               | 571             | 19.6         |
| 11 金       | 牛乳 スラッピージョー<br>海藻サラダ<br>小松菜とベーコンのスープ                                  | 牛乳 鶏ひき肉<br>大豆 粉チーズ<br>海藻ミックス<br>ベーコン   | コッペパン 油<br>三温糖 小麦粉 ごま<br>油                   | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>キャベツ こまつな                      | 597             | 26.5         |
| 14 金       | 牛乳 麦ごはん<br>さばの塩こうじ焼き<br>おひたし<br>かきたま汁                                 | 牛乳 さば<br>豆腐 卵                          | 精白米 米粒麦<br>塩こうじ でんぷん                         | にんじん キャベツ こまつな<br>長ねぎ こまつな                                       | 581             | 28.4         |
| 15 火       | 牛乳 豚キムチ丼<br>五目スープ<br>果物(小玉すいか)                                        | 牛乳 豚肉 豆腐<br>鶏肉                         | 精白米 米粒麦 油<br>上白糖 でんぷん<br>ごま油 白すりごま           | しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ<br>にんじん 白菜キムチ もやし にら<br>干しいだけ チンゲンサイ<br>小玉すいか | 583             | 23.8         |
| 16 水       | 牛乳 ピザトースト<br>ポトフ<br>サイダーボンチ                                           | 牛乳 ベーコン<br>ロースハム チーズ<br>鶏肉 粉寒天         | 無塩食パン 油<br>じゃがいも 上白糖                         | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン にんじん キャベツ パセリ<br>みかん缶 パイン缶 黄桃缶         | 623             | 26.0         |
| 17 木       | 牛乳 枝豆ごはん<br>肉豆腐<br>ぎつねのあえもの                                           | 牛乳 豚肉 豆腐<br>油揚げ                        | 精白米 白ごま 油<br>つきこんにゃく<br>上白糖                  | えだまめ にんじん たまねぎ<br>さやいんげん こまつな もやし えのき                            | 633             | 26.5         |
| 18 金       | ジョア<br>夏野菜のカレーライス<br>ビーンズサラダ<br>冷凍みかん                                 | ジョア 鶏肉 大豆                              | 精白米 米粒麦 油<br>小麦粉 三温糖<br>オリーブ油 上白糖            | たまねぎ にんにく しょうが<br>にんじん なす かぼちゃ えだまめ<br>キャベツ 冷凍みかん                | 654             | 20.2         |

◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎「太字」になっている献立名が行事食等になります。

|                        |     |      |
|------------------------|-----|------|
| 7月分 1日あたりの平均           | 608 | 24.5 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.8 |

