

令和7年度

7月の献立表 No.1

豊島区立駒込小学校

校長 稲垣 昌弘

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Koal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	火	牛乳	ぎゅうにゅう			698	
		夏野菜カレー	ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら、バター こむぎこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、かぼちゃ ピーマン、オクラ、なす		
		ポパイサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、ごま	きゃべつ、ほうれんそう		
		フルーツポンチ		さとう	もも、みかん、パイナップル		
						21.3	19.9
2	水	牛乳	ぎゅうにゅう			636	
		さつまずもじ 	かまぼこ、さつまあげ たまご、のり	こめ、あぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、グリーンピース		
		つぼ漬け			だいこん		
		さつまい	とりにく	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		
		黒蜜寒天	かんてん、あまなっとう	さとう、くろみつ	みかん		
						22.2	14.5
3	木	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		冷やしきつねうどん	あぶらあげ	うどん、あぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん		
		ポテのチーズ焼き	チーズ	じゃがいも、マヨネーズ			
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
						23.4	23.5
4	金	牛乳	ぎゅうにゅう			598	
		ごはん		こめ			
		豆腐の中華風煮	ぶたにく、とうふ	あぶら、こんにゃく かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ いんげん		
		ワンタンスープ	ぶたにく	わんたんのかわ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ ちんげんさい、ねぎ		
		冷凍パイナップル			パイナップル		
						25.6	15.8
7	月	牛乳	ぎゅうにゅう			580	
		枝豆ごはん 	とりにく、あぶらあげ ひじき	こめ、あぶら	にんじん、えだまめ		
		イカのかりん揚げ	いか	あぶら、こむぎこ かたくりこ	しょうが		
		梅肉和え			はくさい、かぶ、きゅうり、うめぼし		
		セタ汁		そうめん	オクラ		
		天の川ゼリー	かんてん	さとう	ナタデココ		
						25.5	16.3
8	火	牛乳	ぎゅうにゅう			576	
		はちみつトースト		パン、マーガリン はちみつ			
		ラタトゥイユ	ベーコン、ソーセージ	あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、ズッキーニ パプリカ、とまと		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら	キャベツ、キュウリ、にんじん		
		キャロットゼリー	かんてん	さとう	にんじん、オレンジジュース、レモン		
						17.9	33.2

※ 都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ① 献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ② 食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③ Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)をのせています。
低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。



7日(月) セタ献立: 星形の食材を使ってセタの夜空を表しています。

★夏野菜を知ろう!

3日(木)1年生はトウモロコシの皮むき、9日(水)2年生は冬瓜について。
みんな楽しく野菜について勉強して、給食をおいしくいただきます。

令和7年度

7 月の献立表 No.2

豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘

日		曜日	献立名	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギー Koal 蛋白質g 脂質g	
9	水	牛乳	ぎゅうにゅう				631	7. 214. 30.1
		魚の揚げ煮井	ホキ	あぶら、こむぎこ かたくりこ	ねぎ、えのきたけ			
		キュウリとワカメの酢の物	わかめ	ごま	きゅうり、かぶ			
		夏野菜のみそ汁	あぶらあげ		とうがん、なす、かぼちゃ			
		果物(スイカ)			スイカ			
10	木	牛乳	ぎゅうにゅう				746	23.5 28.4
		キーマカレーライス	ぶたにく	あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とまと ピクルス、レーズン、りんご			
		ベーコンサラダ	ベーコン、チーズ	あぶら	きゃべつ、いんげん、パプリカ、とうもろこし			
		スティック揚げパン		パン、あぶら、さとう				
11	金	牛乳	ぎゅうにゅう				612	28.7 17.9
		パエリア 	とりにく、いか、えび	こめ、あぶら、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム			
		カルド・ガジェゴ	ぶたにく、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、かぶ、にんじん			
		ヘラティーナ・カカオ・ コン・ルチェ	かんてん、ぎゅうにゅう	さとう、ココア				
14	月	牛乳	ぎゅうにゅう				610	22.5 12.4
		豚肉丼	ぶたにく	こめ、あぶら、しらたき、ふ	たまねぎ、ごぼう			
		はりはり漬け	こぶ		きりぼしだいこん			
		みそ汁	とうふ	さといも	かぶ、えのきたけ、ねぎ			
		二色ゼリー	にゅうさんきんいんりょう かんてん	さとう	グレープジュース			
15	火	牛乳	ぎゅうにゅう				630	28.7 14.9
		五目あんかけ焼きそば	ぶたにく、いか	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、もやし たまねぎ、しめじ、こまつな			
		ワカメスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが			
		フルーツピーンズ	いんげんまめ	さとう	もも、みかん、パイナップル			
16	水	牛乳	ぎゅうにゅう				602	27.0 18.0
		ごはん		こめ				
		豚肉の変わりみそ焼き	ぶたにく		にんにく			
		揚げかぼちゃ		あぶら	かぼちゃ			
		けんちん汁	あぶらあげ、とうふ	あぶら、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな			
17	木	冷凍アップル			りんご		チキンカツ 590 トンカツ 622 21.3 22.1 16.6 19.4	
		ジュース 			リンゴジュース			
		ごはん		こめ				
		チキンカツ または トンカツ	とりにく、ぶたにく	あぶら、こむぎこ、パンこ				
		切り干し大根のナムル		あぶら、ごま	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、きゃべつ こまつな、しょうが			
		吉野汁	とりにく	あぶら、さといも かたくりこ	にんじん、だいこん、みつば			



2日(金) 郷土料理特集(鹿児島)

さつまずもじ: さつまあげ、かまぼこなどを酢飯にまぜてつくったものです。
さつま汁: 鶏肉、野菜、サツマイモが入った麦みそのみそ汁。



11日(金) 世界の料理特集(スペイン)

パエリア: 魚介類を入れお米を炒めて炊いたごはん
カルド・ガジェゴ: ガルシア風スープ
ヘラティーナ・カカオ・コン・ルチェ: ミルクココアゼリー



17日(木) 1学期の給食終わり

リザーブ給食: チキンカツまたは トンカツを事前に選んで楽しめます。