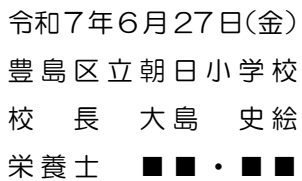


【今月の給食】





7月給食献立表



令和7年度7月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	なつやすいかレー	○	いとかんてんサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく	こめ おぎ あぶら こめこ さとう	しょうが にんにく オクラ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす スッキーニ コーン トマト りんご きゅうり もやし すいか	592 Kcal 18.7 g 16.6 g 1.8 g
2 水	ぶたしおレモンどん	○	はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん はるまきのかわ はるさめ こおぎこ	にんじん えのき たまねぎ コーン ながねぎ レモン もやし にら しょうが にんにく ちんげんさい	640 Kcal 26.8 g 22.2 g 1.9 g
3 木	ごはん	○	ひじきのふりかけ なまあげのみそに じゃこいりおひたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ひじき おかか とりにく ぶたにく みそ なまあげ ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ みかん	649 Kcal 28.3 g 19.8 g 2.1 g
4 金	サンマーマン	○	ツナマヨサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	めん あぶら でんぶん マヨネーズ	キャベツ きくらげ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが きゅうり バイン	588 Kcal 21.0 g 20.3 g 2.4 g
7 月	たなぼたずし 【七夕献立】	○	まめあじのカレーあげ たなぼたそうめんじる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ あじ かまぼこ	こめ さとう でんぶん あぶら そうめん	かんぴょう にんじん れんこん グリンピース にんにく こまつな ながねぎ	594 Kcal 31.1 g 18.1 g 2.8 g
8 火	きなこあげパン	○	とりにくのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト キャベツ きゅうり りんご	587 Kcal 24.2 g 22.1 g 2.4 g
9 水	ごはん	○	とりにくのわふうソースかけ ごもくきんびら くずきりじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごま くずきり	たまねぎ にんじん ごぼう えのき こんにゃく こまつな ながねぎ	581 Kcal 27.2 g 17.2 g 2.0 g
10 木	ごはん	○	なっとう シルバーのさいきょうやき のりすあえ とりにくのすましじる	ぎゅうにゅう なっとう シルバー みそ ツナ のり とりにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	586 Kcal 32.8 g 18.5 g 2.0 g
11 金	さけチャーハン	○	やさいのちゅうかスープ こめこのフルーベリーおしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たまご ヨーグルト	こめ あぶら はるさめ	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし にら きくらげ フルーベリー	659 Kcal 28.8 g 21.7 g 1.8 g
14 月	ごはん 【3年生食育体験】	○	のりふりかけ あげいもにくじゃが ゆでえだまめ れいとうバイン	ぎゅうにゅう のり ぶたにく みそ 3年生がえだまめの枝取りを体験をします	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが しらすだき にんじん たまねぎ えだまめ バイン	652 Kcal 23.2 g 22.3 g 1.9 g
15 火	コーンごはん	○	さけのマヨネーズやき シルバーサラダ ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ みそ	こめ マヨネーズ はるさめ さとう あぶら じゃがいも	コーン きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな だいこん ながねぎ	590 Kcal 28.4 g 20.9 g 2.2 g
16 水	トリニータどん	○	ごしきあえ よしのじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう	にら にんにく しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ コーン こんにゃく だいこん ながねぎ オレンジ	592 Kcal 26.2 g 16.9 g 2.5 g
17 木	ごはん	○	いかのかりんあげ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも	こまつな もやし えのき ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	606 Kcal 27.5 g 19.9 g 2.1 g
18 金	なすとトマトの Pasta 【給食最終日】	ジョア	レンスまめのスープ もちもちバナナケーキ	ジョア だいず ぶたにく とりにく レンスまめ	Pasta あぶら でんぶん さとう じゃがいも おおむぎ チョコ こめこ パター みずあめ	たまねぎ にんにく セロリ トマト なす にんじん バナナ	626 Kcal 20.1 g 13.5 g 2.6 g

7月の平均： エネルギー:610Kcal たんぱく質:17.1%

7月の給食目標： 食べ物の働きを知ろう

材料の都合により献立を変更することがあります。



…よくかんで食べてほしい給食です。

* 給食に出る旬(しゅん)の食べ物 *

とうもろこし きゅうり にんにく おくら えだまめ
セロリ かぼちゃ なす スッキーニ

7月14日は、3年生に「枝豆の枝取り」を体験してもらいます。枝豆は、東京都小平市で収穫されたもので、給食では、塩ゆでにして提供します。