

7がつのこんだて

令和7年6月30日(月)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして栄養UP!	あかのなかま ちやくにくになるもの	きいろのなかま ねつやちからのもどになるもの	みどりのなかま からだのちようしをどとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	半夏生	たこめし	○	ししゃものカレーあげ ぼんずあえ きのこのとんじる	 	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ししゃも くきわかめ ぶたにく とうふ はつちようみそ みそかつ おぶし	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん みつば にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン えのきたけ エリンギ しめじ こまつな ねぎ みょうが	567 kcal 25.0 g 21.4 g
2	水		なつやさいの ピザトースト	○	かぼちゃポタージュ ビーンズサラダ	 	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりになまクリーム スキムミルク ハム いんげんまめ ひよこまめ	しよくパン あぶら こめ さとう	にんにく たまねぎ ピーマン なす エリンギ かぼちゃ にんじん きゅうり ホールコーン	667 kcal 29.4 g 28.7 g
3	木		ぶたにくのチンジャオ ロースどんぶり	○	みそドレサラダ スパイシーポテトビーンズ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ひよこまめ だいず	こめ あぶら さとうでんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ もやし ピーマン きゅうり キャベツ	668 kcal 27.9 g 21.6 g
4	金		やきもちごはん	○	さかなのレモンやき こんにやくのサラダ さわにわん	 	ぎゅうにゅう サケくきわかめ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ あぶら パター こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん	とうもろこし レモン ホールコーン にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな しいたけ	602 kcal 29.1 g 19.6 g
7	月	七夕	たなばたずし	○	いかのかりんとうがらめ たなばたじる れいどうみかん	 	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ いか わかめ かまぼこ かつおぶし こんぶ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま そうめん	かんぴょう にんじん れんこん えだまめ しょうが だいこん れいどうみかん	669 kcal 32.2 g 19.0 g
8	火		ごはん	○	とりにくとじゃがいものみそに えだまめ シークワサーゼリー	 	ぎゅうにゅう とりになく さつまあげ みそ かつおぶし かんてん	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん れんこん たまねぎ えだまめ シクワシャー	625 kcal 24.1 g 14.8 g
9	水	給食世界 ツアー タイ	ガバオライス	ジ ョ ア	トマトたまごのスープ こだまスイカ	 	ジョア ぶたにく とりにく ベーコン たまご チーズ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく パズル にんじん トマト ホールトマト パセリ こだますいか	592 kcal 25.6 g 14.8 g
10	木		なすとトマトの スパゲティ	○	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう たまご	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら さとう こむぎこ こなざとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ホールトマト なす キャベツ きゅうり ホールコーン レモン ブルーベリー	681 kcal 22.6 g 27.7 g
11	金		ごはん	○	あじのなんばんづけ きりぼしのふくめに かぼちゃのみそしる	 	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ はつちようみそ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう	ねぎ きりぼし だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ	644 kcal 29.5 g 18.8 g
14	月		ごはん	○	シーホー豆腐 じゃがいものごまごろもがけ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとうでんぶん じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ゼーサイ ねぎ トマト ピーマン	693 kcal 23.9 g 26.5 g
15	火	食育の日 献立 京都府	きぬがさどんぶり	○	いそあえ かぼちゃフライ	 	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし たまごのり とうにゅう	こめ さとう でんぶん こめこパン あぶら	たまねぎ しめじ みつば こまつな はくさい ホールコーン えのきたけ かぼちゃ	735 kcal 29.5 g 24.7 g
16	水		アナゴのひつまぶし	○	なまあげのあんかけ じゃがもちスープ	 	ぎゅうにゅう あなご なまあげ とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが こねぎ しいたけ えのきたけ さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな	674 kcal 24.6 g 23.7 g
17	木	1学期 最後の 給食	なつやさい カレーライス	セ レ ク ト	てづくりふくじんづけ ヨーグルトあえ	 	ぎゅうにゅう コーヒー ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こめ さとう はちみつ	りんごジュース たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん トマト りんご だいこん きゅうり れんこん パインかん ももかん みかんかん	651 kcal 14.4 g 14.5 g

飲み物を牛乳・コー
ヒー牛乳・りんご
ジュースから選べます。

レシピ

【材料 5人前】

いか 短冊切り	250 g
しょうが	1 かけ
しょうゆ	小さじ 1
でんぶん	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ 2.5
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 2
レモン汁	小さじ 1.5

● いかの八丈レモン揚げ ●

- ① いかに、しょうが、しょうゆで下味をつける。
- ② てんぷんを、いかにまぶして油で揚げる。
- ③ 砂糖からレモン汁までを混ぜ合わせて鍋にいれたら、弱火で加熱する。
- ④ ②の揚げたいかを、加熱したタレに加えて素早く混ぜ合わせる。

給食で大人気の「いかの八丈レモン揚げ」です。以前にも一度紹介したのですが、レシピを知りたい人がたくさんいたので紹介します。レモンによって酸っぱさが違うので、レモンは様子を見ながら加えてください。

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

7月の給食目標 きゅうしょくで つくろう あつさに まけないからだ