



7月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こ ん だ て	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク質	
1		ごはん あじフライ ポイルやさい ゆでとうもろこし かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あじ	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ こまつな	630	
火			一般的に春から夏にかけての今の時期が鰯(あじ)の旬です。とうもろこしも今が旬です。一番おいしいこの時期に食べてほしい夏の味覚です。				30.8
2		なつやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし なす かぼちゃ トマト マッシュルーム りんご もやし	642	
水						20.7	
3		たまごとレタスチャーハン ばんさんすう トックいりスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ハム ほたてかいばしら	こめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら トック	エリンギ ねぎ レタス きゅうり にんじん もやし きくらげ にら	577	
木						22.5	
4		ぶたキムチどん はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてかいばしら とりにく とうふ	こめ あぶら こま さとう はるさめ	はくさいキムチ にんじん キャベツ にら もやし しいたけ こまつな しめじ ねぎ しょうが くだもの	602	
金						25.8	
7		さけずし こまあえ ほしのなまふりりそうめんじる	ぎゅうにゅう こんぶ さけ たまご とりにく	こめ さとう あぶら こま ぶ	さやいんげん こまつな はくさい もやし だいこん しめじ	603	
月			七夕の由来や歴史は、中国と日本の風習が合わさったものだといわれているようです。今年は晴れるでしょうか。				28.1
8		えだめめとしらすトースト レモンバタートースト ツナサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう しらすほし まぐろ クリーム	しょくパン マヨネーズ バター マーガリン さとう あぶら こめ	えだめめ レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バセリ	590	
火						21.4	
9		ハヤシライス せんぎりポテトいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ さとう あぶら こま こむぎこ じゃがいも	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 キャベツ もやし とうもろこし くだもの	635	
水						21.9	
10		ごはん ちくさやき きりぼしだいこんのふくめに さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にら しいたけ きりぼしだいこん ごぼう しめじ だいこん こまつな	571	
木			米飯給食の維持促進と食育推進のため区から米購入費補助が出ています。月に2回、主に秋田県産あきたこまちを使用します。通常は茨城県産あきたこまちです。				26.6
11		ゆかりごはん とりにくとやさいのうまに くだもの	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	ゆかり にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく しいたけ しめじ さやいんげん くだもの	584	
金						27.5	
14		むぎいりごはん マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ とりにく ほたてかいばしら	こめ おしむぎ あぶら こまあぶら かたくりこ わんだんのかわ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん にら なす チンゲンサイ はくさい もやし	591	
月						25.9	
15		ひやしごもくうどん みそポテト ねぎのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ ハム	ゆでうどん さとう あぶら じゃがいも こまあぶら	にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん ねぎ きゅうり	593	
火			今月の食育の日は埼玉県です。県名の由来は、さきたま古墳群のある行田市付近が、「さき(前)」の「たま(湿地)」と呼ばれていたから説、「幸魂(さきたま)」が転じた説などがあります。みそポテトは秩父地方のソウルフードでおやつやおつまみとしても食べられています。埼玉県はねぎの生産量が全国2番目に多く、埼玉県有数の地場産物のひとつだといえます。				25.4
16		ごはん こうやどうふのたまごとじ いそのかあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご のり わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ	576	
水						27.5	
17		いわしのひつまぶしふう やさいのあますあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ さつまあげ みそ とりにく	こめ あぶら かたくりこ さとう こま じゃがいも	しょうが しそ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ れんこん さやいんげん	576	
木						22.9	
18		カレーピラフ グリーンサラダ ミネストローネ Aさくさくりんごゼリー Bつづつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか えび ベーコン ぶたにく かんてん	こめ バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり セロリー りんご りんごジュース オレンジジュース みかん	600	
金			セレクト給食です。今回は2種類のゼリーから選びます。今からどちらにしようか考えておきましょう。				22.7

9月のこんだて



1		チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり もやし れいとうみかん	630
月						21.1

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。