



7がつ こんだてひょう



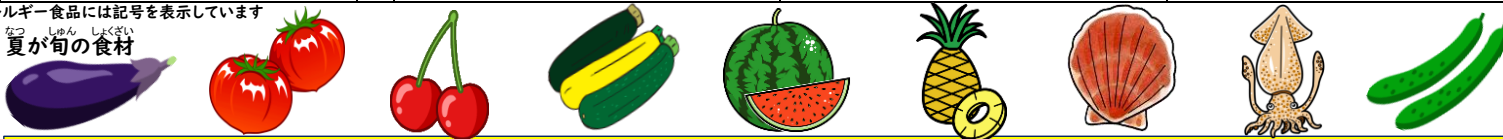
令和7年度 豊島区立千早小学校

※食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください

給食予定回数14回

日	主食・おかず	牛乳	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	やさいあんかけやきそば ちゅうかごもくスープ たこあげくん くだもの ぎょうじしよく:はんげしょう たこ	○	ぶたにく, ★たこ, ★たまご, いかかつお, あおのり, とりにく, とうふ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	ちゅうかめん, サラダあぶら, ごまあぶら, かたくりこ, じゃがいも, さんおんとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, キャベツ, もやし, しめじ, たけのこ, さやいんげん, こまつな, れいとうみかん	630 kcal 24.7 g 18.6 g 2.4 g
2 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに だいこんのみそしる くだもの	○	ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, しろみそ, あかみそ, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, じゃがいも, サラダあぶら, さんおんとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, えのきたけ, ほししいたけ, グリンピース, だいこん, ほうれんそう, アンデスメロン	595 kcal 21.4 g 19.7 g 1.6 g
3 木	＊がいこくりょうり:リベリア チェックライス チキングレービー カントリーサラダ バナナライスペッド	○	とりにく, とうにゅう, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, オリーブあぶら, サラダあぶら, さんおんとう, こめこ, さとう, マーガリン, みずあめ	にんにく, たまねぎ, こまつな, パセリ, しょうが, セロリー, にんじん, キャベツ, あかピーマン, きパプリカ, トマトかん, きゅうり, だいこん, レモン, ★バナナ	631 kcal 20.1 g 22.3 g 1.8 g
4 金	ツナセサミトースト ポークビーンズ ゆでとうもろこし ＊しゅん:とうもろこし 〇2年生とうもろこしのかわむきたいけん ※とうきょうやさいのひ	○	まぐろかん, いかかつお, ★ピザチーズ, だいず, いんげんまめ, ウィナー ひよこまめピューレ, ぶたにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★しよくパン, ごま, じゃがいも, さとう たまごふしうマヨネーズ, サラダあぶら,	レモン, たまねぎ, えどな, にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, セロリー, とうもろこし	626 kcal 30.4 g 25.6 g 2.7 g
7 月	たなばたちらしずし あまのがわじる とりにくのごまやき たなばたフルーツポンチ ぎょうじしよく:たなばた	○	あぶらあげ, こおりとうふ, ★かまぼこ, さばぶし, とりにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, そうめん, しろねりごま, ごまあぶら, しろごま, マカロニ	モロヘイヤ, にんじん, トマト, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	605 kcal 23.7 g 16.7 g 2.3 g
8 火	むぎごはん さかなのフリッター とうふとモロヘイヤのスープ トマトサラダ ＊しゅん:トマト・モロヘイヤ	○	まだら, とうふ, ★たまご, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, サラダあぶら, こむぎこ, かたくりこ, ごまあぶら	モロヘイヤ, にんじん, トマト, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	611 kcal 26.6 g 20.5 g 2.1 g
9 水	トマトのマーボーどん チョレギサラダ＊がいこくりょうり:かんこく えだまめ ＊しゅん:えだまめ 〇3年生えだまめのさやむきたいけん	○	ぶたにく, あかみそ, わかめ, きざみのり, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, サラダあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, エリンギ, しめじ, にんじん, にら, トマト, ばんのうねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ, えだまめ	602 kcal 24.2 g 20.2 g 2.0 g
10 木	なつやさいのカレーライス フレンチサラダ くだもの ＊しゅん:にんじん・トマト・なす・オクラ・かぼちゃ	○	ベーコン, ぶたにく, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, むぎ, サラダあぶら, こむぎこ, はちみつ, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, セロリー, トマト, かぼちゃ, さやいんげん, オクラ, レタス, キャベツ, きゅうり, かぶ, れいとうみかん	632 kcal 20.2 g 21.4 g 2.0 g
11 金	だいこんのスパゲッティ こまつなのおかかあえ しらたまくりぜんざい ※とうきょうやさいのひ	○	まぐろかん, きざみのり, おかか, あずき, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ, オリーブあぶら, さとう, しらたまだんご, くり, さんおんとう, みずあめ	だいこん, こまつな, もやし, えのきたけ, にんじん	657 kcal 27.3 g 13.0 g 2.4 g
14 月	ごはん さけのごまやき キャベツとわかめのからししょうゆ どさんこじる※ほっかいどう	○	さけ, わかめ, ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, しろごま, ごまあぶら, さとう, じゃがいも, マーガリン	にんじん, キャベツ, とうもろこし, たまねぎ, ばんのうねぎ	588 kcal 30.9 g 16.9 g 2.4 g
15 火	きなこあげパン こまつなのサラダ なつやさいのミネストローネ ＊がいこくりょうり:イタリア ＊しゅん:にんじん・トマト・なす・ズッキーニ	○	きなこ, ベーコン, とりにく, いんげんまめ, ツナかん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	サラダあぶら, ★コッペパン, さとう, マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, なす, ズッキーニ, セロリー, トマト, さやいんげん, こまつな, きゅうり, レモン	579 kcal 22.1 g 26.3 g 2.4 g
16 水	ごはん さわらのこうみソースかけ みそおかかあえ かきたまじる	○	さわら, しろみそ, わかめ, ★たまご, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, かたくりこ, サラダあぶら, ごま, ごまあぶら, さんおんとう, さとう	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	583 kcal 24.9 g 20.7 g 2.6 g
17 木	こぎつねごはん かむかむとんじる もやしソテー ぶどうかんてん☆バースデーきゅうしよく	○	あぶらあげ, とうふ, ぶたにく, あかみそ, さばぶし, こなかてん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, サラダあぶら, こんにゃく	こねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, さやいんげん, ねぎ, しょうが, もやし, こまつな, ぶどうジュース	609 kcal 22.3 g 22.7 g 2.0 g
18 金	あなごごはん りきゅうじる なつやさいのごまあえ くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ, あなご, だいず, さばぶし, あかみそ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, さとう, こんにゃく, ごま	にんじん, えのきたけ, さやいんげん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, かぼちゃ, なす, ピーマン, オレンジ	585 kcal 24.1 g 17.4 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



7月の平均
610 kcal
24.5 g
20.1 g
2.2 g

7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう!

◎ 7月18日(金)が終業式です。

19日(土)から待ちに待った夏休みです。熱中症対策をして夏休みを楽しんでください。熱中症を防ぐために、冷房は適宜必要ですが、冷たい部屋でごろごろばかりしていると、身体の代謝が低下し体調をくずしてしまうこともあります。寝る時間、起きる時間、食事の時間と時間をきめて規則正しい生活を送りましょう。食事事も三食をしっかりととりましょう。

◎ 給食の食材のさやむき体験をします。4日のとうもろこしは2年生が、9日の枝豆は3年生がさやむきをします。

