

令和7年度7月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

旬・ブラム

★セレクト給食★

七夕献立

旬・ズッキーニ

2年生さやこり

旬・レタス

台桜幼稚園体験給食

日曜	献立名	牛乳	体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	エネルギー(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質(g)
1火	ねぎ豚塩だれ丼	○	ぶた肉	米, 麦, ごま油, ごま, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, こまつな, レモン汁	603
	みそ汁		とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ		キャベツ, にんじん, えのきたけ	25. 0
	ブラム				★ブラム	
2水	ココア揚げパン	○		★ミルクパン, 油, グラニュー糖, ココア		624
	チキンポトフ		ベーコン, とり肉	じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	22. 5
	スティックサラダ			油, さとう	にんじん, きゅうり, だいこん, 玉ねぎ	
3木	ごはん	○		米		621
	鰯の七味焼き		★さわら	さとう, ごま油		30. 3
	ごま入り煮浸し			すりごま, さとう	ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん	
	とん汁		ぶた肉, 油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
4金	スパゲッティペスカトーレ	○	ベーコン, 赤みそ, ツナ, ★エビ, ★イカ	スパゲティ, 油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	みかん 624 28. 4
	ハムと大豆のサラダ		ハム, 大豆	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	ピーチ 617 28. 1
	冷凍みかん／ピーチコンポート				冷凍みかん／★ピーチコンポート	
7月	あなごのまぜご飯	○	油あげ, ★あなご	米, さとう	にんじん, さやいんげん	564
	天の川汁		とり肉, かまぼこ	マカロニ	にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ	22. 7
	小玉すいか				こだますいか	
8火	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		590
	白身魚のムニエル		★メルルーサ切身	小麦粉, ★バター, 油	レモン汁	26. 1
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも, 油, はちみつ	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	
	ズッキーニのスープ		ベーコン, とり肉	油	玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ	
9水	わかめごはん	○	わかめ	米, ごま		581
	肉じゃが		ぶた肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	24. 5
	枝豆				えだまめ	
10木	レタスチャーハン	○	ぶた肉	米, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, レタス	637
	中華スープ		とり肉, とうふ	ごま油	玉ねぎ, しめじ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな	23. 2
	キャラメルポテトビーンズ		大豆, ★加糖練乳	さつまいも, 油, さとう, ★バター, 水あめ		
11金	ごはん	○		米		643
	鶏のから揚げ		とり肉	油, さとう, 米粉, でんぶん	しょうが, にんにく	24. 9
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	
	みそ汁		油あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん	

3年生かわむし

旬・あじ

旬・ズッキーニ

日曜	献立名	牛乳	体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	エネルギー(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質(g)
14月	あんかけ焼きそば	○	ぶた肉	油, むし中華めん, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, チンゲン菜, エリンギ, 長ねぎ	713
	とうもろこし				とうもろこし	26. 6
	フルーツポンチ			さとう	パインアップル缶, みかん缶, ★もも缶, レモン汁	
15火	白黒ごまご飯	○		米, ごま, 黒ごま		624
	マーボー豆腐		ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	28. 6
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ, ★ちりめんじゃこ	油, ごま油, さとう	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	
16水	もち麦ごはん	○		米, もち麦		633
	あじフライ		★アジ	小麦粉, 米粉, パン粉, 油		25. 7
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	
	みそ汁		やきちくわ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
17木	夏野菜のカレーライス	○	ぶた肉	米, 押麦, じゃがいも, 油, さとう, ★バター, 小麦粉	なす, ズッキーニ, かぼちゃ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, トマト	718
	ツナサラダ		ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	23. 9
	冷凍みかん				冷凍みかん	

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
- ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。
- ☆ くだものは変更になることがあります。
- ☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。
- ♪ 2学期の給食は、9月2日(火)から始まります。献立表は始業式に配布します。



ミニトマトは小さな実にぎゅっと栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



なすの色素成分ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

から

辛くないとうがらしピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準(600μg以上)よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。