

令和7年 7月献立予定表

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちょうし	エネルギー kcal たんぱく質 g
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
1 火	ソースたこめしチャーハン		たこ あおのり 糸削り節	精白米 油	しめじ	620
	とりにく 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ	○	鶏肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま		
	とうがん 冬瓜のさっぱり汁		豆腐		人参 長ねぎ えのきたけ 冬瓜 小松菜	25.3
2 水	マーボーラーメン		豚ひき肉 豆腐 みそ	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 にら	625
	だいこん 大根ときゅうりの南蛮漬け	○		ごま油	大根 きゅうり	
	とうもろこし				とうもろこし	26.3
3 木	ふりかけごはん		干しひじき ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 ごま		572
	とりにく 鶏肉のレモンソースがけ	○	鶏肉	でんぶん 砂糖	レモン	
	やさしい 野菜ソテー			油	人参 きゃべつ ズッキーニ	
	みそ汁		わかめ 油揚げ みそ		玉葱 しめじ	24.8
4 金	フランスパン			フランスパン		654
	なすのラザニア	○	豚ひき肉 調理用牛乳 豆乳 粉チーズ	油 砂糖 ラザニア バター 小麦粉 パン粉	しょうが 玉葱 マッシュルーム なす トマトビュレ	
	チキンスープ		鶏肉		セロリー 玉葱 人参 キャベツ	
	くだもの 果物(小玉すいか)				すいか	30.1
7 月	とりにく 鶏そぼろ寿司		鶏ひき肉	精白米 砂糖 油	人参 コーン	593
	さかな わふう 魚の和風マリネ	○	あこうだい	小麦粉 油 砂糖	しょうが 玉葱 人参 セロリー	
	あま がわ 天の川そうめん汁			麩 そうめん	しめじ 小松菜	
	お星さまゼリー		粉寒天	砂糖 星形ゼリー	ぶどうジュース	24.0
8 火	パインパン			パインパン		585
	パンプキンシチュー	○	豚肉	油 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 かぼちゃ	
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリー 人参 玉葱	21.7
9 水	や 焼きとり丼		鶏肉	精白米 油 砂糖 ざらめ 水あめ でんぶん	しょうが 長ねぎ 玉葱	622
	やさしい 野菜の即席漬け	○		ごま油 砂糖	大根 きゅうり 人参	
	みそ汁		豆腐 みそ		人参 オクラ えのきたけ	27.7

- ☆1日(火) 半夏生のため、「たこ」を使用します。
- ☆2日(水) 2年生「とうもろこしの皮むき体験」
- ☆3日(木) 6年生社会科見学
- ☆7日(月) 七夕献立
- ☆16日(水) 5年生TGG
- ☆17日(木) セレクト給食



(13回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちょうし	エネルギー kcal たんぱく質 g
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
10 木	スパゲティミートソース		豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉	しょうが 玉葱 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトペースト	665
	じゃがいものハニーサラダ	○		油 じゃが芋 はちみつ	きゅうり 人参 きゃべつ	
	くだもの 果物(メロン)				メロン	28.1
11 金	ごはん			精白米		592
	とりにく 鶏肉のみそ焼き	○	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油		
	じゃこと青菜の炒め物		ちりめんじゃこ		小松菜 もやし にんじん	
14 月	さわにわん 沢煮椀		豚肉 油揚げ		人参 大根 ごぼう 長ねぎ	28.4
	スタミナ焼き肉丼		豚肉 みそ	精白米 油 砂糖	人参 玉葱 ビーマン しょうが にんにく	593
	大豆もやしのナムル	○		ごま油 ごま	人参 大豆もやし きゅうり	
15 火	わかめスープ		豆腐 わかめ		長ねぎ	28.1
	や 焼きそばパン		豚ひき肉 青のり	コッペパン 蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし	600
	とりにく 鶏肉のひよこ豆の煮込み	○	鶏肉 ひよこ豆	油 じゃが芋 でんぶん	人参 玉葱 コーン	
16 水	くだもの 果物(小玉すいか)				すいか	26.5
	ごはん			精白米		567
	さかな 魚のしょうが焼き	○	しいら	砂糖 油	しょうが	
	かぼちゃのきんぴら			油 三温糖	人参 かぼちゃ 糸こんにゃく ビーマン	
17 木	みそ汁		油揚げ みそ		なす 大根 人参 しめじ	27.2

☆7月17日(木)はセレクト給食です☆



事前に選んだ献立A・Bのどちらかを食べます。

17 木	カレーピラフ			精白米 パター	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ビーマン	651
	あまから 甘辛チキン	○	鶏肉	油 砂糖 でんぶん ごま	にんにく しょうが	
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	
17 木	フルーツポンチ			砂糖	メロン みかん缶 白桃缶	21.2
	カレーピラフ			精白米 パター	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ビーマン	639
	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース	○	豚肉	油	しょうが りんご 玉葱 にんにく	
	コールスローサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	
17 木	フルーツポンチ			砂糖	メロン みかん缶 白桃缶	21.6

- ※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
- ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。