



7月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		1食分 kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1火	ごはん			精白米				777 34
	肉豆腐	豚肉、豆腐		じゃがいも、砂糖	油	ほうれんそう	糸こんにゃく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
2水	きつねうどん	豚肉、油揚げ、レンズ豆		うどん、砂糖		こまつな、にんじん	長ねぎ	797 34.8
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま、油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	
	たご焼き風ポテト	たこ、糸けずりふし	あおのり	じゃがいも、でんぶ、小麦粉	油		キャベツ、紅しょうが	
	牛乳	★試食会★	牛乳					
3木	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				752 31.7
	アジフライ	あじ		小麦粉、パン粉、生パン粉	油			
	野菜と春雨いため			はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、りょうくとうもやし、キャベツ	
	冬瓜入りすまし汁	鶏肉、豆腐				にんじん、こまつな	えのきたけ、たけのこ、冬瓜、長ねぎ	
4金	カレーナンドック	ウィンナー、豚ひき肉、豚レバー	ピザ用チーズ	ナン、パン粉	油	にんじん	玉葱、セロリ、しょうが、にんにく	770 30.9
	カントリースープ	豚肩小間肉、高野豆腐		じゃがいも、はるさめ	油	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ	
	サワーボンチ						パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
7月	あなご入りちらし寿司	鶏肉、油揚げ、あなご		精白米、砂糖		にんじん、さやいんげん	かんぴょう、干し椎茸、たけのこ	716 28.5
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		砂糖	ごま油	ほうれんそう	キャベツ、もやし	
	七夕かきたま汁	鶏肉、豆腐、卵		でんぶ、そうめん		こまつな、にんじん		
	青空ゼリー／牛乳	●七夕メニュー●	粉寒天、乳酸菌飲料／牛乳	砂糖、かき氷シロップ				
8火	ハヤシライス	豚肉、レンズ豆	粉チーズ	精白米、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱、マッシュルーム	812 26.3
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
	果物（小玉すいか）						小玉すいか	
	牛乳		牛乳					
9水	きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン、砂糖	油			843 35.3
	すごもり卵	ベーコン、卵	ピザ用チーズ				キャベツ	
	ミネストローネ	ベーコン、レンズ豆		じゃがいも、シェルマカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、ズッキーニ	
	牛乳		牛乳					
10木	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				784 31.4
	鶏肉の梅風味焼き	鶏もも肉		砂糖	ごま油	にんにく、しょうが、カリカリ梅		
	野菜のどぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも、砂糖、でんぶ	油	にんじん、さやいんげん	玉葱、たけのこ、干し椎茸	
	呉汁	大豆、豆腐、白みそ		じゃがいも、でんぶ	油	にんじん、こまつな	ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
11金	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				722 36.4
	魚のねぎみそ焼き	鮭、赤みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ	
	千草和え	油揚げ		砂糖	油、すりごま	こまつな、にんじん	糸こんにゃく、コーン	
	もずくスープ	鶏肉、卵	沖縄もずく	でんぶ		にんじん、こまつな	長ねぎ	
14月	ごはん／牛乳		／牛乳	精白米／				733 25.8
	塩肉じゃが	豚肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、糸こんにゃく、玉葱	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	果物（ハウスみかん）						みかん	

※下線部の食材は東京都産のものを使用します

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		1食分 kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
15火	メキシカンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム	754 28.1
	なすのミートグラタン	豚ひき肉、豚レバー、豆乳	粉チーズ	小麦粉、じゃがいも、パン粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、なす	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン				こまつな	玉葱、レタス、コーン	
	牛乳		牛乳					
16水	わかめラーメン	豚肉、うずら卵	わかめ	中華めん、砂糖	ごま油、油		しょうが、にんにく、メンマ、長ねぎ、もやし	777 36.4
	メヒカリの唐揚げ		めひかり	でんぶ	油			
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	大豆もやし、にんにく	
	牛乳		牛乳					
17木	青柠肉桂丼	豚肉		精白米、砂糖、でんぶ	油、ごま油	にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸	782 29.4
	ごまドレッシングサラダ			砂糖	すりごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン	
	カップヨーグルト		カップヨーグルト					
	牛乳		牛乳					



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



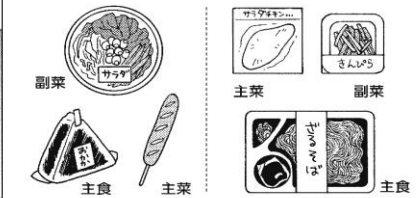
土用もち



2025年の土用丑の日は7月19日（土）と31日（木）の二回です。

コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろうように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。*果物以外は、全て加熱しています。*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

