



# 7月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	献立名	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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	赤飯		あずき		精白米, もち米	黒ごま			塩	594 kcal
	すまし汁	○	絹ごし豆腐				にんじん, こまつな	長ねぎ	出し昆布, 花かつお, 塩, しょうゆ, 本みりん	27.0 g
	ぱりぱりフィッシュ				薄力粉, コーンフレーク	米油		にんにく	塩, 黒こしょう, 白ワイン	16.5 g
	きゅうりとキャベツのゆかりあえ	開校記念日					きゅうり, キャベツ		塩, ゆかり粉	2.2 g
2 水	ツナとレタスのチャーハン	○	たまご, ツナ		精白米, 大麦	ごま油, 米油		しょうが, にんにく, 長ねぎ, レタス	鶏がら, 塩, しょうゆ, 黒こしょう	585 kcal
	中華スープ		豚肉, 木綿豆腐			米油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, 玉葱, 長ねぎ	酒, 豚骨, 塩, しょうゆ, こしょう	23.1 g
	冷凍みかん							冷凍みかん		21.2 g
										2.0 g
3 木	きなこトースト		きな粉, 豆乳		食パン, 砂糖	無塩バター				585 kcal
	コーンシチュー	○	豚肉, 豆乳	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん, パセリ	玉葱, クリームコーン, ホールコーン	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	27.4 g
	鶏むね肉と豆のコロコロサラダ		鶏むね肉, ひよこまめ, 金時豆				にんじん	にんにく, きゅうり, 玉葱	塩, 黒こしょう, バジル, オレガノ, 白ワイン, 米酢, こしょう, 粒入りマスタード	22.2 g
										2.5 g
4 金	ご飯				精白米, 大麦					601 kcal
	西湖高野豆腐	○	豚ひき肉, 凍り豆腐		砂糖, でん粉	米油	にんじん, ダイストマト(缶), ピーマン	にんにく, しょうが, たけのこ, 長ねぎ	豚骨, 鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 米酢	24.8 g
	ジャガイモの中華風サラダ			カットわかめ	じゃがいも, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり, しょうが	米酢, しょうゆ, からし	18.4 g
	果物(メロン)							メロン		2.3 g
7 月	七たちらし寿司	○	蒸しかまぼこ, たまご, 凍り豆腐, 油揚げ		精白米, 砂糖	米油, 白ごま	にんじん	むきえだまめ(冷凍)	出し昆布, 酒, 米酢, 塩, 花かつお, しょうゆ	627 kcal
	すましそうめん				おふ, そうめん		にんじん, オクラ	えのきたけ, しょうが	花かつお, 出し昆布, 塩, しょうゆ	21.6 g
	七タヨーグルトプリン		アガー	牛乳, 寒天, プレーンヨーグルト, 生クリーム(乳)	砂糖			黄桃缶	バターフライビー	21.7 g
										2.2 g
8 火	沖縄そば	○	豚ばら肉, さつま揚げ		沖縄そば, 三温糖		こねぎ	しょうが	だし汁, 鶏がら, 花かつお, うすくちしょうゆ, 酒, 本みりん, 塩, とうがらし	562 kcal
	マーミーナチャンプルー		シヨルダーベーコン, 木綿豆腐, たまご, かつお節			米油	にんじん, にら	もやし	塩, こしょう, しょうゆ	27.9 g
	シークワーサーゼリー		アガー		砂糖			シークワーサー		25.2 g
		沖縄県郷土料理								2.9 g
9 水	ガパオライス	○	鶏ひき肉, たまご		精白米, 大麦, 砂糖, でん粉	米油	ピーマン, 赤ピーマン, バジル	にんにく, 玉葱	酒, しょうゆ, 鶏がら, ロリエ, オイスターソース, ナンプラー, とうがらし	604 kcal
	ヤムウンセン		いか		普通はるさめ, 砂糖		にんじん	きゅうり, キャベツ, 赤たまねぎ, にんにく, レモン(汁)	米酢, しょうゆ, ナンプラー, とうがらし	28.8 g
		世界の料理: タイ								19.7 g
										2.1 g
10 木	ご飯				精白米, 大麦					621 kcal
	夏野菜のみそ汁	○	木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ			米油	西洋かぼちゃ	なす	出し昆布, 煮干し	23.8 g
	スプラットのスパイシー揚げ		スプラット		でん粉, 薄力粉	米油		にんにく	塩, 黒こしょう, 酒, ガラムマサラ, チリパウダー	21.9 g
	炒合菜		豚肉		緑豆はるさめ	米油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし	酒, しょうゆ, 塩	1.8 g
11 金	黒砂糖パン				黒砂糖パン					594 kcal
	かぼちゃのカレーチャウダー	○	鶏肉むね肉, 豆乳	牛乳	薄力粉	米油, バター	にんじん, 西洋かぼちゃ, パセリ	玉葱	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう, カレー粉	28.6 g
	もうかざめのパン粉焼き		もうかざめ	粉チーズ	パン粉(生)	オリーブ油	パセリ	にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, オレガノ	20.1 g
	パセリポテト				じゃがいも		パセリ		塩, こしょう	2.4 g

献立・食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。



# 7月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14月	ご飯			精白米, 大麦			631 kcal
	スタミナみそ汁		豚肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ			にら, もやし, にんにく	28.5 g
	しいらのカレー南蛮		しいら	でん粉, 薄力粉, 砂糖	米油	にんじん, 玉葱	19.1 g
	じゃがいもの甘いいため			じゃがいも, 砂糖	米油, 白ごま		2.0 g
15火	ご飯	世界の料理: 中国		精白米, 大麦			610 kcal
	チンジャオロースー		凍り豆腐, 豚肉	砂糖, でん粉	米油, ごま油	ピーマン, 赤ピーマン	28.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	19.2 g
	ハニーローストビーフ		大豆	砂糖, はちみつ	バター		1.8 g
16水	わかめうどん		鶏肉もも肉	カットわかめ	三温糖, 冷凍うどん	にんじん	581 kcal
	とうもろこしと枝豆のかきあげ		たまご	薄力粉, コーンスターチ	米油	とうもろこし, むきえだまめ(冷凍), 玉葱	24.3 g
	水ようかん		あずき	粉寒天	黒砂糖		17.0 g
							1.6 g
17木	ジャーマンポテトトースト		ショルダーベーコン	シュレッドチーズ	食パン, じゃがいも	米油	595 kcal
	夏野菜のトマトシチュー		鶏肉もも肉	粉チーズ	薄力粉	米油, バター	24.5 g
	果物(すいか)						23.8 g
							2.6 g
18金	夏野菜シーフードカレー		パナメイエビ, いか	粉チーズ	精白米, 大麦, 薄力粉, じゃがいも	米油, 無塩バター	656 kcal
	ころころピクルス				砂糖		20.6 g
	フルーツポンチ				砂糖		16.2 g
							2.1 g

## ★暑さに負けない食事をしましょう★

**元気ポイント①早寝早起朝ごはん**  
脳に栄養をとどけて、朝から元気に活動できるようにしましょう！



9月は1日(月)から給食が始まります。  
白衣(当番児童)、給食セット(ランチョンマット、タオル)を忘れず持たせてください。

## 元気ポイント②こまめな水分補給



すずしい室内にいるときは水や麦茶、スポーツをするときや屋外で活動するときはスポーツドリンクなども活用して！  
**ポイントはのどがかわく前に飲む！**



## 元気ポイント③間食は時間と量を決めて

ただだらと間食を食べていると、3度の食事を食べることができず、必要な栄養素をとることができなくなり、疲れやすくなってしまいます。また、アイスや冷たいジュースをとりすぎると、胃腸の働きを弱めてしまいます。  
間食は食べる時間と量を決めてとるようにしましょう。

