

# 7月 献立表

家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校



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	I類 <sup>※</sup> たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 火	アロスコンボジョ	○	鶏肉	精白米、はいが精米	米ぬか油	にんじん、赤ピーマン	594 kcal		
	セビーチェ		たこ、えび	砂糖	オリーブ油	キャベツ、赤たまねぎ、 レモン汁	22.1 g		
	エンパナーダテルビエント		クリームチーズ	ぎょうざの皮、 グラニュー糖	米ぬか油		24.3 g		
	世界の料理：エクアドル						2.0 g		
2 水	ご飯	○		精白米、はいが精米			600 kcal		
	麻婆ナス豆腐		豚ひき肉、大豆、 赤みそ、八丁みそ、豆腐	砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 玉葱、長ねぎ、なす	23.4 g	
	糸寒天の中華風サラダ		寒天	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	20.7 g	
								2.2 g	
3 木	焼きトウモロコシごはん	○		精白米、はいが精米		とうもろこし	593 kcal		
	肉じゃがのカレー煮		豚肉	じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	米ぬか油	にんじん、 さやいんげん	玉葱	21.6 g	
	大豆とじゃこのサラダ		大豆	ちりめんじゃこ	砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、長ねぎ	17.8 g
								2.5 g	
4 金	ジャジャ麺	○	豚ひき肉、大豆、 赤みそ、八丁みそ	冷凍うどん、三温糖、 でん粉	ごま油、白ごま、 米ぬか油、黒ごま	にんじん	きゅうり、ゆか、ニンニク、 玉葱、長ねぎ、たけのこ	574 kcal	
	卵とコーンのスープ		たまご	でん粉		こまつな	クリームコーン	26.4 g	
	果物(オレンジ)		岩手県郷土料理					パレンシアオレンジ	22.9 g
								2.3 g	
7 月	七夕ちらし寿司	○	かに風味かまぼこ、 たまご、えび、 凍り豆腐、鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖	米ぬか油	にんじん	えだまめ	634 kcal	
	すましそうめん			そうめん		にんじん、糸みつば	えのきたけ、しょうが	24.1 g	
	流れ星ゼリー		カラギーナン	生クリーム、牛乳	砂糖			ナタデココ、みかん缶	23.7 g
								2.2 g	
8 火	ご飯	○		精白米、はいが精米				606 kcal	
	みそ汁		豆腐、 赤みそ、白みそ	カットわかめ				えのきたけ、長ねぎ	26.6 g
	魚の竜田揚げ		さわら		でん粉	米ぬか油		しょうが	21.2 g
	磯香あえ			焼きのり			こまつな、にんじん	もやし	2.1 g
9 水	マヒマヒサンド	○	しいら	丸パン、薄力粉、 生パン粉、パン粉	米ぬか油		キャベツ	646 kcal	
	レンズ豆入り野菜スープ		鶏肉むね、 レンズまめ	じゃがいも	オリーブ油	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、 セロリ、キャベツ	28.8 g	
	パインジュレ		カラギーナン		砂糖			パイン缶	20.9 g
	世界の料理：アメリカ（ハワイ）							2.3 g	
10 木	沖縄そば	○	豚ばら肉、豚肉、 さつま揚げ	沖縄そば、三温糖		こねぎ	しょうが	581 kcal	
	もずくのサラダ		凍り豆腐	沖縄もずく	砂糖	ごま油、米ぬか油	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	23.9 g
	ちんすこう		沖縄県郷土料理		砂糖、薄力粉	ラード			27.4 g
								2.5 g	
11 金	豚肉と野菜のスタミナ丼	○	豚肉	精白米、はいが精米、 でん粉	米ぬか油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 玉葱	593 kcal	
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ	ごま油	にんじん、こまつな	もやし、長ねぎ	23.3 g	
								19.8 g	
								1.8 g	

※栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

# 7月 献立表

家庭数

令和7年度



目黒区立駒場小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
14月	あしたほ ウイナーパン	○	ウイナー	薄力粉, 強力粉, 砂糖	オリーブ油	明日葉粉	648 kcal
	鶏肉のポトフ	○	鶏肉	じゃがいも	米ぬか油	にんにく, かぶ葉	21.6 g
	フルーツポンチ	○		砂糖		みかん缶, レモン汁 パイナップル缶, 黄桃缶	28.0 g
		○					2.1 g
15火	ゆかりご飯	○		精白米, はいが精米	白ごま		605 kcal
	具だくさんみそ汁	○	生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん, 玉葱, しめじ	23.7 g
	わかさぎのから揚げ	○	わかさぎ	でん粉	米ぬか油		20.1 g
	じゃがいもとツナの 和風サラダ	○	まぐろ缶詰	じゃがいも	白ごま	にんにく	2.4 g
16水	ご飯	○		精白米, はいが精米			581 kcal
	千ジャオロースー	○	凍り豆腐, 豚肉	砂糖, でん粉	米ぬか油, ごま油	ピーマン, 赤ピーマン	25.3 g
	切干し大根の 中華風サラダ	○		砂糖	ごま油, 白ごま	にんにく	16.4 g
	果物(オレンジ)	○				パレンシアオレンジ	1.9 g
17木	ロールパン	○		マーガリンパン			627 kcal
	魚のソテー カボナータソース	○	ホキ	でん粉, 砂糖	米ぬか油, オリーブ油	赤ピーマン, ホールトマト	25.3 g
	スパゲティジェノベーゼ	○	世界の料理: イタリア	スパゲティ	オリーブ油	バジル, さやいんげん	23.0 g
	ピーチジュレ	○	カラギーナン	砂糖		にんにく	2.0 g
18金	夏野菜キーマカレー	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆	精白米, はいが精米, 薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんにく, ピーマン ホールトマト	701 kcal
	ココロピクルス	○		砂糖		にんにく	24.4 g
	果物(小玉すいか)	○				きゅうり, だいこん	25.0 g
		○	給食終了				1.9 g

(14回)

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

## ★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のど越しよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

長期休業明けは、

9月1日(月)から給食が始まります。

白衣、ランチョマット、ハンカチ、マスク(当番用)を  
忘れないようにしましょう!