

7月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	たこめし	○	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,にんじん,ごぼう	しょうゆ,酒,かつお厚 削り節,本みりん	606 kcal
	たまご ^や 焼き		豚ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱	かつお厚削り節,酒,本 みりん,塩,しょうゆ	28.2 g
	具 ^{ぐだくさんしる} 沢山汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	19.4 g
	★半夏生献立						2.2 g
2 水	ジャージャー ^{めん} 麺	○	豚ひき肉,大豆,ハ丁みそ	米ぬか油,蒸し中華麺,三温糖,で ん粉	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸, 長ねぎ,にら,きゅうり,もやし	鶏がら,テンメンジャン, しょうゆ,トウバンジャ ン,一味唐辛子	584 kcal
	じゃがバター			じゃがいも,バター		塩	23.9 g
							20.0 g
							2.1 g
3 木	きびごはん	○		精白米,きび		酒	572 kcal
	鮭 ^{さけ} のみそ ^や 焼き		アランティックサーモン,白みそ	三温糖,米ぬか油	しょうが	酒	26.2 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	21.0 g
	すまし汁		生揚げ,カットわかめ		だいこん	かつお厚削り節,しょう ゆ,塩	2.0 g
4 金	枝豆 ^{えだまめ} チャーハン	○	たまご,豚ひき肉,大豆	精白米,精麦,米ぬか油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,長ね ぎ,えだまめ	塩,こしょう,しょうゆ,酒	594 kcal
	天 ^{あま} の川 ^{かわ} スープ		絹ごし豆腐	焼きふ,そうめん	オクラ	かつお厚削り節,塩, しょうゆ	22.3 g
	星空 ^{ほしぞら} ゼリー		粉寒天,カラギーナン	砂糖	ナタデココ,レモン汁,ぶどうジ ュース	サイダー	17.7 g
	★七夕献立						2.3 g
5 土	肉 ^{にく} みそ ^{どん} 丼	○	豚ひき肉,ハ丁みそ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖, でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん	塩,しょうゆ,かつお厚 削り節	651 kcal
	かき ^{たま} 卵 ^{じる} 汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,こ しょう,酒	29.1 g
	のり ^{しお} 塩 ^{だいず} 大豆		大豆,あおのり	でん粉,大豆油		塩	26.1 g
	★ひとくち試食会						2.2 g
7日(月) 振替休業日							
8 火	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			572 kcal
	ししゃものいそ ^や べ焼き		ししゃも,あおのり	米ぬか油,薄力粉		塩,こしょう	22.6 g
	おひたし			三温糖	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	15.5 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	玉葱,にら	かつお厚削り節	1.9 g
9 水	バターチキンカレー	○	鶏肉,プレーンヨーグルト,レンズま め,粉チーズ,生クリーム	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがい も,米粉,はちみつ,無塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,西洋 かぼちゃ,りんご,ホールトマト缶	塩,カレー粉,鶏がら,ト マトピューレ,赤ワイン, ウスターソース,中濃 ソース,しょうゆ,コリア ンダー	667 kcal
	グリーンサラダ			オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ほうれんそう,玉葱,に んにく	酢,塩,こしょう,しょう ゆ,粉からし	23.5 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		21.1 g
	★3年生とうもろこし皮むき						1.8 g
10 木	麦 ^{むぎ} ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal
	鰯 ^{あじ} フライ ^{ます}		まあじ	薄力粉,パン粉,大豆油,米ぬか油		塩,こしょう,酒,中濃 ソース,ウスターソース	24.2 g
	やさしいため		豚肉	米ぬか油,ごま油	にんじん,キャベツ,玉葱,もやし,ピーマ ン	塩,こしょう,酒,しょうゆ	17.9 g
	★図書献立		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわか め	じゃがいも		かつお厚削り節	2.2 g
11 金	ミルクパン	○		ミルクパン			608 kcal
	ムサカ		ひよこめ,豚ひき肉,牛乳	米ぬか油,オリーブ油,じゃがいも, バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム 水煮,ホールトマト缶,なす	トマトケチャップ,トマト ソース,ウスターソース, 塩,こしょう	23.3 g
	ホリアティキサラダ		プロセスチーズ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,ピーマン,トマト,キャベツ,レモ ン汁	酢,塩,こしょう,オレガノ	26.6 g
	★ギリシャ料理						2.8 g

14月	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			578 kcal
	さば ころみ や 鯖の香味焼き		ノルウェーさば	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,こねぎ	しょうゆ,酒	22.0 g
	おかかあえ		かつお節		こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ,本みりん	20.7 g
	しろ みそ汁		カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	切干しだいこん,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
15火	セサミトースト	○		食パン,無塩バター,三温糖,ねりごま,すりごま			627 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,水煮,ホールトマト缶	鶏がら,トマトケチャップ,塩,こしょう,タイム,グローブ	25.4 g
	わふう 和風サラダ		カットわかめ	三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,キャベツ,にんにく	酢,しょうゆ	28.9 g
							3.1 g
16水	はいなんちーふあん 海南鶏飯	○	鶏肉	精白米,精麦,ごま油	玉葱,にんにく,しょうが,きゅうり,ミニトマト,長ねぎ	鶏がら,塩,しょうゆ,酒	564 kcal
	はるさめ 春雨スープ		木綿豆腐	米ぬか油,普通はるさめ,てん粉,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,こねぎ	鶏がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ	21.8 g
	れいとう 冷凍みかん				冷凍みかん		17.8 g
	★シンガポール料理						2.3 g
17木	とうきびめし	○		精白米	とうもろこし	酒,塩,しょうゆ	573 kcal
	めひかりのから揚げ		めひかり	てん粉,薄力粉,大豆油	しょうが	しょうゆ,酒	25.7 g
	かふう 華風あえ			ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	16.5 g
	じろ ざぶ汁 ★宮崎県の郷土料理		蒸しかまぼこ,さつま揚げ,生揚げ	米ぬか油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,西洋かぼちゃ,長ねぎ	煮干し,出し昆布,塩,しょうゆ	2.6 g
19金	ガーリックライスホワイトソースがけ		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	バター,精白米,精麦,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,水煮,パセリ	塩,鶏がら,白ワイン,こしょう	619 kcal
	茹で野菜サラダ			三温糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,玉葱	酢,塩,こしょう,粉からし	17.4 g
	すいか				すいか		16.7 g
	ジョア ★夏季休業前給食終了日		ヨーグルトドリンクタイプ				1.9 g
						月平均	600 kcal 24.0 g 20.4 g 2.2 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

7月の献立から

- 1日「たこめし」

夏至から数えて11日目からの5日間を半夏生といいます。この時期は田植えの終わりの時期であり、一部の地域では、稲の根が張るようにとたこを食べる習慣があります。たこめしにして味わいます。
- 10日「やさしいため」

「うちのピーマン」(文 川之上 英子・健 絵 柴田ケイコ 出版社 アリス館)の絵本は、食べられないピーマンと野菜炒めにピーマンを入れたいお母さんのお話です。
図書室においてありますので、図書の時間にぜひ読んでください。
- 17日「とうきびめし」

宮崎県の郷土料理です。とうきびとはとうもろこしのことです。ごはんに炊き込んで味わいます。
- 「めひかりの唐揚げ」

めひかりは宮崎県の延岡市の沖合でとれる小さな小魚です。骨ごと食べられるよう唐揚げにします。
- 「ざぶ汁」

根菜類などを食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前が付いたそうです。煮干しと昆布のだしを使い、根菜の他かまぼこやさつま揚げなどの練り物を入れています。

ひとくち試食会のお知らせ

保護者の皆様に本校の給食について知っていただくために、下記のとおり学校公開日に合わせてひとくち試食会を開催します。ご参加をお待ちしています。

- 1 日時

令和7年7月5日(土) 12時から12時30分まで ※50名分の試食がなくなり次第終了となります。
- 2 場所

本校2階 中央階段前
- 3 献立

のり塩大豆
- 4 参加費

10円
- 5 備考

事前の申し込みは不要です。試食は味見程度の量です。