

# 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	エネルギー 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
	具沢山汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにやく	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	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆,八丁みそ	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
	鮭のみそ焼き		アト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
	天の川スープ		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	肉みそ丼	○	豚ひき肉,八丁みそ	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
	かき卵汁		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
	のり塩大豆		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	麦ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal
	鱈フライ		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		ひよこまめ,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	麦ごはん		精白米, 精麦			578 kcal	
	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
	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	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
	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	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, ミント	鶏がら, 塩, しょうゆ, 酒	564 kcal
	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
	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
	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
	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
18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	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、食べられないく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。

- 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。
- 場所 本校2階 中央階段前
- 献立 のり塩大豆
- 参加費 10円
- 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。