



令和7年 7月 献立表

目黒区立東山小学校

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
1 火	たこめし		油揚げ, まだこ	精白米, 米油, つきこんにやく	にんじん	しょうゆ, 酒, 出し昆布, 本みりん, 塩	606 kcal
	けんちん汁	○	生揚げ	米油, こんにやく, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩	25.8 g
	のり塩ビーンズポテト		大豆, あおのり	でん粉, じゃがいも, なたね油		塩	
2 水	鮭茶漬け	○	鶏肉もも, わかめご飯の素, ★生鮭, ちりめんじゃこ, 刻みのり	精白米, 発芽玄米, ★ごま	こまつな	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩, かつお粉, あぶら	598 kcal
	南瓜のそぼろ煮		★豚ひき肉, 生揚げ	米油, 砂糖, でん粉	玉葱, 西洋かぼちゃ	酒, しょうゆ, 塩	29.0 g
3 木	スティックパン			★ミルクパン			615 kcal
	スコッチブロス	○	鶏肉もも, ひよこまめ	オリーブ油, ★精麦	玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう	26.3 g
	シェパードパイ		★牛乳, 鶏ひき肉, ★豚ひき肉	じゃがいも, ★バター, 米油, ★薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん	白ワイン, トマトペースト, トマトケチャップ, ウスターソース, 鶏がら, 塩, こしょう	
4 金	ごはん			精白米			617 kcal
	わかめスープ	○	絹ごし豆腐, 生わかめ		にんじん, たけのこ(水煮), 長ねぎ, しょうが汁	鶏がら, 塩, しょうゆ, 黒こしょう	23.5 g
	鶏のから揚げねぎソース		鶏肉もも	でん粉, ★薄力粉, 米油, 砂糖, ごま油	しょうが汁, 長ねぎ	酒, しょうゆ, 米酢, 本みりん	
	五目ナムル			ごま油, 三温糖, ★ごま	もやし, にんじん, こまつな, ぜんまい(ゆで)	しょうゆ, 塩, 酢, とうがらし(粉)	
7 月	ちらし寿司		油揚げ, 干ひじき, ★たまご, 刻みのり	精白米, 砂糖, 米油, ★ごま	にんじん, かんぴょう(乾), さやいんげん	出し昆布, 米酢, 塩, しょうゆ, 酒	590 kcal
	七夕そうめん汁	○	鶏肉もも	★そうめん, ★焼きふ	オクラ	かつお厚削り節, 出し昆布, 酒, 塩, しょうゆ	19.4 g
	サイダーゼリー		カラギーナン	砂糖	みかん缶	サイダー	
8 火	ごはん			精白米			613 kcal
	カレー肉じゃが	○	★豚肉(もも)	米油, しらたき, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, さやいんげん	酒, かつお厚削り節, カレー粉, しょうゆ, 本みりん	23.5 g
	ししゃものごまやき		からふとししゃも	★白ごま, ★黒ごま		酒, しょうゆ	
	野菜のおかか和え		かつお糸削り	砂糖	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ	
9 水	フィッシュバーガー		メルルーサ, ★たまご	★パン, ★薄力粉, ★パン粉(生), ★パン粉(乾燥), なたね油	キャベツ	塩, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ	650 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ	○	レンズまめ	米ぬか油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー	鶏がら, 塩, 白ワイン, しょうゆ, こしょう	29.3 g
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ		
10 木	ガバオライス		鶏ひき肉	精白米, 米油, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル	ナンプラー, 塩, 酒, しょうゆ, 鶏がら, ロリエ, オイスターソース, バジル(粉), とうがらし(粉)	601 kcal
	タイ風根菜スープ	○	鶏肉もも	米油, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, チンゲンツアイ	鶏がら, ナンプラー, 塩, こしょう, しょうゆ	23.1 g
	おかしな目玉焼き		寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	あんず(缶詰), ★黄桃缶(果肉のみ)		
11 金	五目あんかけ焼きそば		★豚肉, いか, ★むきえび	★蒸し中華めん, 米油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, チンゲンツアイ	塩, こしょう, 酒, かつお厚削り節, しょうゆ	606 kcal
	じゃがバター	○		じゃがいも, ★バター		塩, こしょう	23.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		
14 月	豚キムチチャーハン		★たまご, ★豚肉	米油, 精白米, ★ごま	にんじん, 長ねぎ, ほうさい(キムチ漬け)	しょうゆ, 塩, こしょう	636 kcal
	トックスープ	○	鶏肉もも, 油揚げ	米油, トック, ごま油	しょうが, にんじん, だいこん, もやし, たら, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう	20.6 g
	パイナップル				パイナップル		
15 火	夏野菜カレーライス		★豚肉	精白米, 発芽玄米, 米油, ★薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, 西洋かぼちゃ, ズッキーニ, トマト	鶏がら, 塩, こしょう, カレー粉, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 赤ワイン, ガラムマサラ, ナツメグ(粉), クローブ(粉), ロリエ, クミン	646 kcal
	ピクルス	○		砂糖, オリーブ油	にんじん, きゅうり, だいこん, にんにく	塩, 酢, ロリエ	17.5 g
	すいかパンチ			砂糖	みかん缶, バイン缶, すいか, レモン(汁)	炭酸水	
16 水	ごはん			精白米			593 kcal
	梅ひじきふりかけ		干ひじき	砂糖, ★ごま	梅干し(調味漬)	しょうゆ, 本みりん	27.2 g
	みそ汁	○	油揚げ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ		えのきたけ, 葉ねぎ	かつお厚削り節	
	ハムとキャベツの卵焼き		★たまご, ★ハム	米油, 砂糖, でん粉	キャベツ, 長ねぎ	塩, 酒, ウスターソース, トマトケチャップ	
	三色野菜の炒りごま和え			★ごま	こまつな, もやし, にんじん, 切干しいんげん	しょうゆ, 本みりん	
17 木	冷やし肉野菜うどん	○	鶏肉もも	★冷凍細うどん, 砂糖, 米油	きゅうり, もやし, キャベツ, にんじん	かつお厚削り節, しょうゆ, 酒, 本みりん, 塩	600 kcal
	ツナ餃子		まぐろ缶詰, 大豆, ★プロセスチーズ(ダイス)	マヨネーズ, ★ぎょうざの皮, なたね油	玉葱, パセリ, しそ葉	塩, こしょう	25.6 g
18 金	うなぎと鰯のひつまぶし		いわし, うなぎ(かば焼き), 刻みのり	精白米, でん粉, 米油, 三温糖, ★ごま	しょうが, 葉ねぎ	しょうゆ, 本みりん, 酒	613 kcal
	冬瓜のスープ	○	鶏肉もも, 絹ごし豆腐		とうがら, にんじん, こまつな, しょうが汁	かつお厚削り節, 酒, 塩, しょうゆ	25.7 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	

☆7月の給食回数14回 (中学年平均)エネルギー 613Kcal たんぱく質 24.3g

※都合により、献立が変更される場合がございます。

※都合により、材料や順序を変更する場合があります。

