



今月は、地場野菜がたくさん登場します。夏のコま丼リレーも、開催されます。

# 令和7年度7月の給食献立表

★今月の給食目標★～水分補給をしっかりとしよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	火	【半夏至】 ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう たこぺったん れいとうみかん 	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ 鶏卵	うどん 上白糖 薄力粉 なたね油	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ コーン キャベツ 冷凍みかん	591	27.3
2	水	【高知県郷土料理】 しょうがごはん ぎゅうにゅう サバのちゅうかみそかけ キャベツのとさづけ どろめじる 	牛乳 鯖 かつお節 塩昆布 絹ごし豆腐 しらす わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 マヨネーズ 白いりごま	生姜 葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	635	27.5
3	木	カレーピザトースト ぎゅうにゅう トマトシチュー 狛江産のゆでとうもろこし(1年生が皮をむいてくれます) 	牛乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン 粉チーズ	パン なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ ホールトマト とうもろこし	641	28.5
4	金	ひじきキムチチャーハン ぎゅうにゅう とうふのナゲット ごもくちゅうかスープ	牛乳 豚肉 ひじき 押し豆腐 鶏肉 鶏卵	精白米 押し麦 なたね油 ごま油 白いりごま 片栗粉 パン粉 緑豆春雨	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ 枝豆(冷凍) 玉ねぎ 人参 たら	604	28.5
7	月	【七夕メニュー】 たなばたちらしすし ぎゅうにゅう いかのたつたあげ  たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 鶏卵 焼きのり いか 調理用牛乳 寒天	精白米 上白糖 なたね油 片栗粉 そうめん 麩	干し椎茸 茹でたけのこ 人参 オクラ 生姜 大根 長ねぎ ぶどうジュース	583	28.2
8	火	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう オレンジチキン たまねぎマスタードドレッシングサラダ キャベツのチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	黒砂糖食パン 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 バター	オレンジジュース にんにく 生姜 キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ クリームコーン	622	24.8
9	水	【ハワイ料理】 バターライス ぎゅうにゅう マヒマヒのトマトソース  チャンクポテトサラダ ロングライススープ	牛乳 シイラ ベーコン ヨーグルト 白みそ 鶏肉	精白米 バター 片栗粉 薄力粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 緑豆春雨	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 人参 パセリ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ	688	28.2
10	木	【こま丼リレー】 こまどん ぎゅうにゅう  狛江産のえだまめ(3年生がさや取りしてくれます) なつやさいのみそしる 	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ ベーコン 白みそ 赤みそ	精白米 ごま油 上白糖 なたね油 じゃがいも 	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 わけぎ 枝豆(冷凍) ピーマン なす オクラ かぼちゃ 枝豆 さやいんげん	658	25.7
11	金	ちゅうかつめんどごみそあじ ぎゅうにゅう いもち かんきつるい	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま 白すりごま じゃがいも 片栗粉 薄力粉 なたね油	緑豆もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく 柑橘類	619	24.1
14	月	【沖縄料理】 タコライス ぎゅうにゅう とうがんいりかちゅーゆ  かんきつるい	牛乳 豚肉 大豆 赤インゲン豆 ピザチーズ 豚肉 わかめ 白みそ かつお節	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ホールトマト キャベツ 冬瓜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 柑橘類	633	29.6
15	火	【奄美大島郷土料理】 けいはん ぎゅうにゅう アジのたつたあげ あぶらソーメン	牛乳 鶏卵 鶏肉 鰯 粉かつお 豚肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 そうめん	人参 干し椎茸 小松菜 生姜 葉ねぎ キャベツ たら	633	32.9
16	水	だいこんおろしとツナのスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 ツナ 粉かつお 刻みのり 鶏卵 ヨーグルト	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター	玉ねぎ レモン汁 大根 葉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご	641	23.5
17	木	なつやさいのカレーライス ジョア かいそうこんにゃくサラダ すいか	ジョア 豚肉 わかめ	精白米 押し麦 なたね油 バター 薄力粉 ごま油 上白糖 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす りんご 枝豆(冷凍) きゅうり 緑豆もやし こんにゃく キャベツ すいか	628	20.1

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)