



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年度7月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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
1 火	なつやさいのカレーライス ごぼういりサラダ れいとうみかん	○	牛乳、鶏もも肉	米、揚げ油、なたね油、薄力粉、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、かぼちゃ、なす、トマト、りんご、冷凍おき枝豆、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、ごぼう、冷凍みかん	618 kcal 20.0 g
2 水	ミートドッグ おんやさい パンプキンシチュー	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、鶏むね肉、生クリーム	コッペパン、なたね油、三温糖、薄力粉、有塩バター	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、冷凍ホールコーン、こまつな、かぼちゃ、マッシュルーム	625 kcal 26.3 g
3 木	おきなわそば ゴーヤチャンプルー パイナップル 	○	牛乳、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐、たまご	蒸し中華めん、黒砂糖、なたね油	葉ねぎ、紅しょうが、もやし、にんじん、にんにく、にがうり、パインアップル	579 kcal 22.3 g
4 金	ごはん すきやき みそしる	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、しらたき、なたね油、三温糖	にんじん、ねぎ、はくさい、干し椎茸、だいこん、こまつな	730 kcal 18.8 g
7 月	七夕(7月7日) たなばたひやしうどん てんぷら(かしわ・さつまいも) てづくりたなばたゼリー 	○	牛乳、鶏むね肉、星形かまぼこ、あおのり、粉寒天	冷凍うどん、なたね油、三温糖、薄力粉、さつまいも、揚げ油、上白糖	オクラ、にんじん、ねぎ、にんにく、ぶどうジュース	586 kcal 25.8 g
8 火	ごはん ちゅうかにくじゃが かきたまじる	○	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、たまご	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ、こまつな	538 kcal 23.5 g
9 水	ピザトースト パリパリホットサラダ キャベツのカレーポトフ	○	牛乳、ウィンナー、シュレッドチーズ、豚肉	食パン、なたね油、揚げ油、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、冷凍ホールコーン、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、セロリ、にんじん	568 kcal 25.1 g
10 木	ぶたキムチどん あおなのさっぱりスープ こだますいか	○	牛乳、豚肉、鶏むね肉、生わかめ	米、炒め油、三温糖、白すりごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、ねぎ、玉葱、白菜キムチ、はくさい、もやし、にら、こまつな、すいか	516 kcal 23.4 g
11 金	ごはん さかなのなんぶやき キャベツとさつまあげのもの みそしる	○	牛乳、鯖、白みそ、さつま揚げ、木綿豆腐、赤みそ、生わかめ	米、三温糖、白すりごま、白いりごま、炒め油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、ねぎ	504 kcal 21.4 g
14 月	こま丼リレー(五小) なつのこまどん  トマトとレタスのたまごスープ  ゆでえだまめ 3年生がさやもぎます	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、短冊ベーコン、たまご	米、揚げ油、なたね油、三温糖、かたくり粉	なす、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、干し椎茸、青ピーマン、冷凍おき枝豆、トマト、レタス、えだまめ	520 kcal 23.1 g
15 火	じゃこなめし とりにくとだいこんのうまに みそしる	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、白いりごま、板こんにゃく、三温糖	こまつな、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、冷凍おき枝豆、キャベツ、玉葱	522 kcal 27.3 g
16 水	はちみつレモントースト キャベツソテー まめいりトマトシチュー	○	牛乳、短冊ベーコン、豚もも肉、大豆	食パン、はちみつ、有塩バター、なたね油、じゃがいも、三温糖、薄力粉	レモン汁、キャベツ、こまつな、にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、しょうが、カットトマト缶	565 kcal 20.6 g
17 木	ごはん とりのからあげ にびたし みそしる セレクトシャーベット (りんごシャーベット・みかんシャーベット) 	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かつお削り節、絹ごし豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、揚げ油、みかんシャーベット、りんごシャーベット	しょうが、レモン汁、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	694 kcal 28.4 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

こんげつ きゅうしょくくひょう 今月の給食目標

《身の回りをきれいにして食事をしよう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 582kcal
たんぱく質 23.5g

7日(月)七夕こんだて

七夕冷やしうどんはいつもより細めのうどん、星形のかまぼこや鶏肉、にんじんなども入れて作ります。副菜の天ぷらとも相性がばっちりです。デザートはゼリーは星形のナタデココを使って、給食室で手作ります。

14日(月)こま丼リレー

三角さんの地場野菜をたっぷり使って、令和7年度バージョンの夏のこま丼を作ります。3年生がさやもぎをする枝豆も三角さんが育てた狛江特産の枝豆です。

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

ピーマン・なす・
トマト・えだまめ

※生育状況により、変更になる場合があります。

