

7がつこんだてひょう

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲 み 物	パン め ん ご は ん	お か ず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年
						体をつくる もどになるもの	熱や力の もどになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	火		ごはん	さかなのこうみやき あげいりおひたし とうがんじる	冬瓜は7月から9月が旬です。冬まで保存がきくのでこの名がついています。	さば みそ あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん とうがん	589kcal 27.2g
2	水		やきそば	スパイシーピーンズポテト くだもの	今回の焼きそばにはいかをいれる予定です。	ぶたにく いか ひよこまめ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが メロン	579kcal 23.3g
3	木		ごはん	ぶたにくのしょうがやき さっぱりうめあえ とりけんちんじる	しょうが焼きには豚ロースの切り身を使います。	ぶたにく わかめ とりにく とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな にんじん だいこん きゅうり うめぼし ごぼう ながねぎ	583kcal 24.3g
4	金		ツナコッペパン	ゆでとうもろこし レンズまめのトマトシチュー	とうもろこしの皮むき ひまわり学級	ツナ チーズ レンズまめ ぶたにく 牛乳	コッペパン あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく エリンギ トマトかん	621kcal 26.8g
7	月		たなぼたずし	そうめんじる おほしさまゼリー	☆七夕給食☆ いろいろな料理に星が入ります。	とりにく あぶらあげ たまご とうふ かんてん 牛乳	こめ さとう あぶら そうめん ふ	たけのこ しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな ぶどうジュース ナタデココ	568kcal 21.8g
8	火		ごはん	イカのかりんとうがらめ いそあえ みそしる 	8のつく日はかむかむデーです。よくかんで食べましょう。	いか のり わかめ みそ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし コーン たまねぎ ぶなしめじ	604kcal 26.6g
9	水		ミルクパン	チーズいりオムレツ オニオンドレッシングサラダ こまつなのポタージュ	オムレツの上には給食室で作ったソースがかかります。	ベーコン チーズ たまご いんげんまめ なまクリーム 牛乳	ミルクパン じゃがいも バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな	623kcal 27.7g
10	木		シーフードピラフ	ABCスープ ヨーグルトオレンジケーキ	ケーキの生地にきざんだみかんの缶詰を混ぜます。	いか えび たまご ベーコン とりにく ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら マカロニ こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン みかん	606kcal 22.9g
11	金		マーボーどん	もやしのねぎだれあえ えだまめのしおゆで	えだまめのさやとり 3年生	とうふ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ えだまめ たけのこ にら もやし きゅうり	601kcal 27.3g
14	月		ごはん ほねぶとふりかけ	あつあげとぶたにくのみそいため はるさめスープ	ふりかけにはちりめんなどのカルシウムを含んだ食材を使います。	ちりめん かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とりにく あつあげ みそ 牛乳	こめ ごま さとう あぶら はるさめ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん しいたけ たけのこ もやし こまつな	568kcal 24.7g
15	火		セレクトトースト (きなこトースト はちみつレモントースト)	バジルドレッシングサラダ ハンガリアンシチュー	セレクト給食	きなこ チーズ ぶたにく いんげんまめ 牛乳	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	615kcal 24.0g
16	水		ゆかりごはん	ししゃものごまころもあげ ツナあえ かきたまじる	ししゃものごま衣揚げは、ごまの風味とサクサク食感がおいしい一品です。	ししゃも ツナ とうふ たまご わかめ 牛乳	こめ ごま こむぎこ でんぶん	キャベツ もやし にんじん コーン えのき ながねぎ こまつな	628kcal 27.7g
17	木		ごまだれサラダうどん	ちくわのいそべあげ くだもの	ごまだれサラダうどんはうどんをゆでて、水冷後、氷をいれて教室に届けます。	とりにく ちくわ あおのり 牛乳	うどん さとう ねりごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん 冷凍パイン	553kcal 23.4g
18	金		なつやさいカレー	ちりめんサラダ おかしなめだまやき	夏野菜カレーにはなす、ズッキーニ、赤ピーマンなどを使います。	とりにく チーズ ちりめん かんてん カルピス 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま さとう	たまねぎ にんじん なす にんにく ピーマン スッキーニ しょうが もも キャベツ コーン もやし こまつな	659kcal 20.3g

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標
夏の食生活と
健康について考えよう

七夕メニュー

7月7日は、七夕です。七夕の行事食のひとつに、そうめんがあります。給食ではそうめんを使って、天の川を表現した「そうめん汁」を提供します。
また、星の形をしたナタデココを使って、お星さまゼリーを作ります。
楽しみにしていてください！