



7月 こんだてひょう

令和7年度



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 火	とうふのチリソースどん		はるさめサラダ まめとじゃがいものあまからあえ	牛乳 とり肉 えび 大豆 とうふ	米 油 ごま じゃがいも 春雨 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり きゃべつ にんにく しょうが	696 kcal	29.3 g
2 水	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやとうふのわふうサラダ もずくのみそしる おかかふりかけ	牛乳 もうかざめ 高野豆腐 もずく とうふ かつお節 油あげ	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ にんにく 長ねぎ えのきたけ	626 kcal	27.4 g
3 木	ねぎしおぶたどん		きゅうりのナムル ごもくたまごスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 油 ごま マロニー さとう でん粉	たまねぎ えのきたけ いら きゃべつ もやし にんじん きゅうり だいこん 長ねぎ にんにく レモン汁	604 kcal	26.5 g
4 金	ポテトチーズホットサンド		とうがんのクリームシチュー ぶたしゃぶサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ いんげん豆 ツナ スキムミルク	パン 油 バター じゃがいも 米粉 ごま 春雨 でん粉	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ もやし きゃべつ きゅうり ピーマン セロリ	663 kcal	30.3 g
たなばた こんだて								
7 月	たなばたずし		こさかなのいそべあげ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 きびなご のり 油あげ 青のり	米 油 さとう 米粉 でん粉 そうめん おふ	にんじん かんぴょう オクラ 干しいたけ エリンギ しょうが こまつな みかん もも パイン	605 kcal	23.7 g
8 火	ひやしちゅうか		フライビーンズサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆	中華めん 油 じゃがいも ごま さとう でん粉	にんじん きゅうり きゃべつ えだまめ もやし しょうが たまねぎ とうもろこし	623 kcal	33.0 g
9 水	コッペパン		さかなのコーンフレークやき コールスローサラダ やさいとウインナーのスープ	牛乳 タラ ウインナー 粉チーズ	パン 油 じゃがいも コーンフレーク パン粉 はちみつ	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ だいこん こまつな メロン	580 kcal	27.8 g
日本のきょうどりょうり ~おおいたけん~								
10 木	おうはんとかやく		とりてん あいまぜ だんごじる	牛乳 とり肉 タラ たまご とうふ 油あげ かつお節	米 油 ごま さとう 米粉 小麦粉	だいこん にんじん ごぼう きゃべつ こまつな しょうが にんにく もやし こんにやく しめじ 長ねぎ 干しいたけ	659 kcal	36.5 g
11 金	あじのひつまぶし		じゃがいものみそドレッシングサラダ にらたまじる	牛乳 あじ たまご とうふ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが とうもろこし いら たまねぎ えのきたけ	575 kcal	25.3 g
14 月	チンジャオロウスーどん		たまごとわかめのスープ すいか	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 もち麦 油 でん粉 さとう	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが すいか	580 kcal	24.1 g
せかいのりょうり ~イタリア~								
15 火	ペンネアマトリチャーナ		イタリアンたまごスープ イタリアンサラダ パンナコッタピーチソースかけ	牛乳 とり肉 ベーコン たまご チーズ 粉寒天 生クリーム	ペンネ 油 じゃがいも さとう パン粉	たまねぎ にんにく にんじん きゃべつ とうもろこし トマト こまつな ズッキーニ セロリ かぶ もも	680 kcal	27.5 g
16 水	クリームチーズトースト		ポークシチュー クルトンとレンズまめのサラダ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 レンズ豆 クリームチーズ	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 はちみつ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト にんにく セロリ レモン汁	585 kcal	22.7 g
17 木	ごはん		さかなのたつたあげ カリカリあぶらあげのサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳 さば 金時豆 油あげ とうふ かつお節	米 油 さとう じゃがいも でん粉	きゃべつ こまつな にんじん もやし こんにやく たまねぎ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	689 kcal	29.4 g
セレクトきゅうしよく								
18 金	なつやさいのカレーライス		ツナとわかめのサラダ フルーツサイダーゼリー(フルーツヨーグルトゼリー)	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト ズッキーニ もやし さやいんげん きゃべつ セロリ とうもろこし にんにく しょうが パイン もも みかん	688 kcal	20.8 g

セレクト給食(7月18日(金))

- フルーツサイダーゼリー
- または
- フルーツヨーグルトゼリー

すいぶん
こまめに水分を!

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとりましょう。

* 都合により変更になる場合があります。



★七夏の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚橋つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

