

# 7月予定献立表

(全13回)

令和7年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	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 E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
1 火	わかめごはん	さかなのしおこうじやき じゃがいものきんぴら みそしる	○	わかめ さわら みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま じゃがいも 砂糖 油	こんにやく ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ えのきだけ	E:585 P:26.2
2 水	プルコギどん	ナムル チゲスープ	○	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	米 胚芽米 ごま 砂糖 油 ごま油 ワンタンの皮	りんご たまねぎ キャベツ なら しょうが もやし 小松菜 にんじん キムチ ねぎ 白菜 えのきだけ にんにく	E:600 P:26.1
3 木	ごはん	めひかりのからあげ もやしとわかめのあえもの とうふのカレーに	○	めひかり ハム わかめ 豆腐 豚肉	米 胚芽米 油 でんぷん ごま油 砂糖	にんにくもやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが	E:602 P:26.4
4 金	マーボーめん	ちゅうかたまごスープ すいか	○	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	中華麺 でんぷん 油 砂糖	ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ えのきだけ すいか	E:599 P:28.9
七夕 行事食							
7 月	たなばたずし	そうめんじる フルーツポンチ	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ のり 寒天	米 胚芽米 砂糖 そうめん	にんじん れんこん さやいんげん かんぴょう しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜 黄桃 りんご パイナップル	E:626 P:21.7
8 火	おきなわそば	おひたし サーターアングギー	○	豚肉 かまぼこ けずり節 牛乳 卵 豆乳	沖縄そば 油 砂糖 小麦粉 ごま	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 小松菜	E:585 P:24.5
デザートのご招待 注文ランチ							
9 水	ガーリックライス ミートソースがけ	ごまつなサラダ ミルクココアプリン つぶつぶみかんゼリー	○	チーズ 豚肉 大豆 牛乳 寒天	米 胚芽米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん なす パセリ にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり オレンジジュース	E:668 P:21.8
10 木	かばやきどん	ごまあえ かきたまじる	○	にしん みそ 卵 わかめ	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 砂糖	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	E:687 P:25.7
11 金	フレンチトースト	コーンシチュー コールスローサラダ	○	牛乳 卵 生クリーム 鶏肉 ハム	食パン バター 砂糖 じゃがいも 米粉 油	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ	E:629 P:26.0
14 月	ごはん	いかのかわりあげ チャーホーサイ とうがんスープ	○	いか 豚肉 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん ごま油 春雨 油	しょうが もやし キャベツ にんじん なら にんにく しょうが とうがん たまねぎ 小松菜	E:597 P:26.0
15 火	コッペパン	ポークビーンズ ツナサラダ	○	豚肉 大豆 ツナ	ショートニングパン じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん きゅうり	E:590 P:25.7
16 水	ごまみそつけめん	あおのりポテトビーンズ れいとうみかん	○	豚肉 みそ なると 大豆 あおのり	ちゃんぽん麺 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん 油	もやし ねぎ にんじん なら にんにく しょうが 冷凍みかん	E:587 P:24.1
1学期 給食最終日							
17 木	なつやさいの カレーライス	コーンサラダ メロン	○	鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	トマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン しょうが にんにく キャベツ コーン メロン	E:629 P:18.8

## ◎お知らせ

1学期の給食は7月17日(木)が最終日です。1学期末は、給食当番の白衣の持ち帰りはありません。  
また、2学期は9月1日(月)から給食があります。よろしく願いいたします。

