令和7年7月

献立表

品川区立清水台小

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー
1	火	○	ごはん		米 胚芽米			600
			ひじきふりかけ	ひじき 糸けずり節	三温糖		しょうゆ みりん	
			こいわしのカレーあげ	小いわし	でんぷん 米粉 油	しょうが	カレー粉 酒 しょうゆ	
			ごまあえ	赤みそ	ねりごま ごま 三温糖	もやし えのきだけ 小松菜 にんじん	しょうゆ	
			ごじる	鶏肉 豆乳 みそ 大豆 油揚げ	じゃがいも サラダ油	大根 キャベツ にんじん ごぼう	けずり節	
2	水	○	ガーリックライスなすミート	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 油 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン 塩 しょうゆ こしょう オレガノ	613
			やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	豚骨 鳥ガラ 塩 こしょう	
			あまなつみかん			甘夏みかん		
3	木	○	マーボーどうふごはん	冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒	629
			ナムル		ごま ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子	
			たまごスープ	卵	でんぷん	えのきだけ にんじん	豚骨 鳥ガラ しょうゆ 塩 こしょう	
4	金	○	ごもくうどん	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	冷凍うどん 三温糖	大根 小松菜 にんじん 干しいたけ	しょうゆ 塩 けずり節	587
			ゆでやさいわふうドレッシング		ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
			チョコもっちー	牛乳	チョコチップ 米粉 上白糖 サラダ油		ベーキングパウダー ココア	
七夕給食								
7	月	○	ごもくすし	油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	米 胚芽米 ごま 三温糖	にんじん さやいんげん 干しいたけ	酢 しょうゆ 酒 塩	597
			いかのしょうがやき	いか		しょうが	しょうゆ みりん 酒	
			むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	大根 もやし 小松菜 にんじん	けずり節 しょうゆ 塩	
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース		
8	火	○	コッペパン		コッペパン			589
			さかなのかわりソース	もうかざめ	三温糖 サラダ油	たまねぎ	七味唐辛子 しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう	
			ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも サラダ油	たまねぎ	塩 こしょう	
			とうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	サラダ油 でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 えのきだけ	鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう ロリエ	
9	水	○	タコライス	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース チリパウダー 塩 こしょう	621
			とうがんスープ		ごま油 春雨 でんぷん	たまねぎ とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	けずり節 しょうゆ 塩 こしょう	
			サーターアンダギー	卵 豆乳	小麦粉 三温糖 油 サラダ油		ベーキングパウダー	
10	木	○	ごはん		米 胚芽米			597
			さかなのしおこうじやき	さば			塩麹	
			カルちゃんだいこん	ちりめんじゃこ	サラダ油 三温糖	大根 きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 みりん	
			いなかじる	鶏肉 みそ	じゃがいも サラダ油	大根 キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	けずり節	
11	金	○	セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ			595
			ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉	じゃがいも 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん	鳥ガラ 塩 こしょう ロリエ	
			ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	サラダ油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり レモン	しょうゆ 酢	
14	月	○	スパゲティピザふうソース	豚肉	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう オレガノ ガーリックパウダー	600
			じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも サラダ油 はちみつ 油	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 洋辛子	
			あおなのスープ			たまねぎ にんじん えのきだけ 小松菜	豚骨 鳥ガラ しょうゆ 塩 こしょう	
15	火	○	ツナピラフ	ツナ	米 胚芽米 サラダ油	たまねぎ にんじん	トマトケチャップ トマトピューレ カレー粉 塩	587
			ようふうたまごスープ	卵	でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ	鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう ロリエ	
			りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース		
16	水	○	ゆかりごはん		米 胚芽米 ごま	ゆかり		591
			さかなのてりやき	ぶり	三温糖 でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん 酒	
			もやしのあまずに	しらす干し	ごま油 三温糖	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
			みそしる	みそ		キャベツ 大根 にんじん 小松菜	けずり節	
2年生 とうもろこしの 皮むき								
17	木	○	なつやさいのカレーライス	鶏肉	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが	鳥ガラ 豚骨 ウスターソース 塩 カレー粉 こしょう ロリエ ターメリック クミン	601
			てっこつサラダ	ちりめんじゃこ ひじき	ごま油 三温糖	大根 にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	
			とうもろこし			とうもろこし	塩	

＊エネルギー、たんぱく質は3~4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月の給食目標「放送を聞いて静かに食べましょう」

低学年「しずかにたべましょう」　中学年「放送を聞きながらたべましょう」　高学年「静かな食事の環境を整えましょう」