



7月献立表

【7月の給食めあて】
暑さにまけない
食事をしよう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g
1 火	ハヤシライス きのこのサラダ		牛乳 ぶたにく チーズ	こめ さとう あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ えのき	584	19.2
2 水	わかめごはん えだまめのしおゆで ぶたにくのカレーしょうがやき こまつなのみそしる えだまめのさやとり(1年生)		牛乳 ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん こんにゃく	えだまめ しょうが たまねぎ こまつな ねぎ にんにく	586	28.3
3 木	ガーリックトースト ポトフ くだもの		牛乳 ぶたにく	しょくパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリ にんにく れいとうみかん	580	19.3
4 金	せかいのりょうり:かんこく ごはん チャプチェ ガンジャ グク		牛乳 とりにく ぶたにく	こめ さとう はるさめ あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ にら ピーマン キャベツ	581	23
7 月	くたなばたメニュー> ちらしずし やさいのあますあえ くだもの		牛乳 たまご あなご のり ツナ	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう いんげん だいこん きゅうり キャベツ らっきょう すいか	550	20.4
8 火	せかいのりょうり:タイ ガパオライス かいそうサラダ タイふうはるさめスープ		牛乳 ぶたにく かいそう とりにく	こめ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん えのき ねぎ こまつな	572	19.6
9 水	おきなわそば 「沖縄県」 まめとこざかなのあげからめ 図書給食:「あの日とおなじ空」		牛乳 ぶたにく ひよこまめ こんぶ かえりにぼし	うどん さとう じゃがいも あぶら でんぷん	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	596	23.3
10 木	まるパン ブルーベリージャム えどさきかぼちゃのシチュー グリーンサラダ		牛乳 とりにく なまクリーム	まるパン あぶら バター こむぎこ ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり いんげん	560	20.3
11 金	ごはん しろみざかなのみたらしカツ ゆかりあえ すましじる		牛乳 すけそうだら わかめ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら でんぷん ふ	だいこん きゅうり にんじん	586	23.8
14 月	ココアあげパン ミネストローネ ひじきのマリネ		牛乳 ぶたにく いんげんまめ ベーコン	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト だいこん きゅうり にんにく セロリ	604	21.6
15 火	せかいのりょうり:たいわん ルーローはん ルオポータン くだもの		牛乳 ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ だいこん こまつな すいか	686	19.4
16 水	くわじゅうしい 「沖縄県」 にんじんしりしりとまめのサラダ すましじる サターアングギー		牛乳 ぶたにく こんぶ ツナ ひよこまめ わかめ たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ くろさとう オリーブオイル	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	619	21.4
17 木	ツナのミートソーススパゲッティ こんぶサラダ		牛乳 ツナ チーズ こんぶ	スパゲッティ さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり	602	26.3
18 金	なつやさいのチキンカレー ヨーグルトドリンク フレンチサラダ いちごのシャーベット		ヨーグルトドリンク とりにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう シャーベット	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	665	17
					月栄養価平均	598	21.6