



令和7年 7月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	とうもろこしごはん 魚のバーベキューソース ジャーマンポテト ABCスープ	○	★牛乳,メルルーサ, ベーコン,鶏肉	精白米,油,三温糖,でん 粉,じゃが芋,マカロニ	とうもろこし,にんにく,玉ねぎ,パセリ, 人参,キャベツ,ほうれん草	558 kcal 25.4 g 14.2 g
2 水	マーボーなす丼 はるさめサラダ バレンシアオレンジ	○	★牛乳,豚肉,みそ, 生揚げ	精白米,油,三温糖,でん 粉,ごま油,緑豆春雨,上 白糖	にんにく,しょうが,たけのこ,人参,干 しいたけ,なす,長ねぎ,にら,キャベ ツ,もやし,きゅうり,バレンシアオーレ ンジ	665 kcal 25.8 g 23.4 g
3 水	ごはん ひじきふりかけ しらす入り厚焼き卵 もやしときゅうりのごま酢あえ じゃがいもとキャベツのみそ汁	○	★牛乳,ひじき,粉か つお,しらす干し,★ 鶏卵,豆腐,油揚げ, みそ	精白米,三温糖,★白ご ま,油,でん粉,じゃが芋	人参,干しいたけ,もやし,きゅうり,え のき,キャベツ,長ねぎ,小松菜	594 kcal 25.4 g 20.3 g
4 金	◆商店街コラボ(びのぐらーちえ) 雑穀ごはん びのさんのチキントマト煮 ポテトのハニーサラダ メロン	○	★牛乳,鶏肉	精白米,雑穀(胚芽押 麦,発芽玄米,もち麦,も ち黒米,もちきび,赤米)オ リーブ油,上白糖,油,じゃ が芋,油,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,人参,ズッキーニ, 赤ピーマン,黄ピーマン,なす,さや いんげん,きゅうり,キャベツ,メロン	662 kcal 23.4 g 23.6 g
7 月	◆セタメニュー セタちらしずし 冷やし天の川汁 星空ゼリー	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, ★鶏卵,かまぼこ, アガー	精白米,上白糖,油,三 温糖,★白ごま,そうめん	人参,干しいたけ,かんぴょう,さや いんげん,もやし,きゅうり,オクラ,ぶ どうジュース,みかん缶,パイン缶,レ モン果汁	594 kcal 21.0 g 16.6 g
8 火	二種フランス(ガーリック・シュガー) かぼちゃのクリーム煮 ツナサラダ	○	★牛乳,白いんげん 豆,鶏肉,★生クリー ム,ツナ	★ソフトフランスパン,★ バター,グラニュー糖,油, じゃが芋,薄力粉	にんにく,パセリ,玉ねぎ,人参,エリ ンギ,しめじ,かぼちゃ,キャベツ,きゅ うり	650 kcal 24.4 g 33.4 g
9 水	ゆかりじゃこごはん いんげん豆入りコロッケ 切干し大根入りサラダ 油揚げと小松菜のみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃ こ,豚肉,白いんげん 豆,わかめ,油揚げ, みそ	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉,パン粉,上白糖,★ 白ごま	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,切 干し大根,大根,えのき,長ねぎ,小 松菜	644 kcal 23.0 g 19.3 g
10 木	◆3年生とうもろこしの皮むき えびチャーハン はるさめスープ とうもろこし	○	★牛乳,豚肉,★え び	精白米,油,三温糖,緑 豆春雨,ごま油	人参,干しいたけ,玉ねぎ,にら,しょ うが,白菜,チンゲンサイ,長ねぎ,ど うもろこし	566 kcal 24.8 g 16.0 g
11 金	枝豆とわかめのごはん すずきのねぎ塩焼き 野菜のからしあえ みそけんちん汁	○	★牛乳,わかめご飯 の素,すずき,鶏肉, 油揚げ,豆腐,みそ	精白米,ごま油,★白ご ま,上白糖,油,じゃが芋, こんにゃく	枝豆,しょうが,にんにく,長ねぎ,小 松菜,もやし,人参,ごぼう,大根,し めじ,わけぎ	558 kcal 28.1 g 17.1 g
14 月	◆パリ市15区連携記念給食 クロックムッシュ パリ風スープ フルーツの紅茶カクテル	○	★牛乳,★チーズ, ハム,ベーコン,鶏 肉,寒天	★食パン,油,★バター, 薄力粉,じゃが芋,上白 糖	ポロねぎ,人参,さやいんげん,パイ ン缶,白桃缶,夏みかん缶,洋梨 缶	573 kcal 25.9 g 24.0 g
15 火	夏野菜カレーライス 大根とじゃこのサラダ バレンシアオレンジ	○	★牛乳,鶏肉,ちりめ んじゃこ	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉,中さら糖,ごま油,は ちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリ ンギ,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,大 根,キャベツ,きゅうり,バレンシアオー レンジ	638 kcal 21.7 g 20.4 g
16 水	ごはん アジのおろしソース 野菜のごまだれあえ かきたまみそ汁	○	★牛乳,あじ,鶏肉, 豆腐,みそ,★鶏卵	精白米,油,でん粉,三温 糖,ごま油,★練りごま,★ 白ごま	しょうが,大根,人参,きゅうり,キャベ ツ,もやし,玉ねぎ,小松菜	626 kcal 28.4 g 22.4 g
17 木	ジャージャーめん トック入りわかめスープ 小玉すいか	○	★牛乳,豚肉,大豆, みそ,ハ丁目みそ,鶏 肉,豆腐,わかめ	油,中華麺,三温糖,でん 粉,トック,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,干 しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,もやし, きゅうり,小松菜,すいか	560 kcal 25.5 g 19.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、中学年を基準にしています。

※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。