

令和7年 7月 献立表



マナー目標：正しい姿勢で静かに給食を食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標：暑さに負けない食事をしよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	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	その他	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
1	火	マーボーなす丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	酒, 醤油, トウバンジャン	634	21.8	
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		カブとキュウリのピリ辛漬け			ごま油	かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		フルーツ(冷凍みかん)				冷凍みかん				
2	水	冷やし中華そば	○	鶏肉, 鶏卵	中華麺, サラダ油, ごま油, 白ごま, 三温糖, 白練りごま	しょうが, 人参, 干しいたけ, きゅうり, もやし	鶏がら, 醤油, 酢, 酒, 塩	617	25.8	
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		フルーツ(スイカの食べ比べ)				すいか(赤・黄)				
3	木	丸パン	○		丸パン			509	32.3	
		ジュリエンスープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		鶏肉のチーズ焼き		鶏肉, チーズ			白ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース			
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
4	金	ごはん	○		精白米			557	23.4	
		具だくさんみそ汁		みそ, 豆腐		ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		太刀魚の塩焼き		太刀魚			塩			
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油			
7	月	日本各地の行事食を食べよう ☆七夕☆								
		七夕素麺	○	かまぼこ	そうめん, 三温糖	干しいたけ, 長ねぎ, オクラ, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	654	25.0	
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	なす, かぼちゃ				
		七夕ポンチ			上白糖, バタフライビーンソップ, 白玉粉, オレンジ寒天ゼリー	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶				
8	火	日本各地の料理を食べよう ☆沖縄県☆								
		タコライス	○	豚肉, 大豆	精白米, サラダ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ	赤ワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, こしょう, タバスコ, 醤油	605	25.2	
		冬瓜スープ				冬瓜, こねぎ, しょうが	だし昆布, だし削り節, 塩			
ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 鶏卵	サラダ油		玉ねぎ, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩					
9	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			577	26.7	
		どさんこ汁		豚肉, みそ, わかめ	じゃが芋, パター	人参, ホールコーン, 長ねぎ	だし削り節			
		赤魚の煮付け		赤魚	三温糖		酒, 醤油			
		キャベツのお浸し				小松菜, 人参, キャベツ	醤油			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

「食物アレルギー」についてのおねがい♪

給食では、さまざまな食材を使用しています。

食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた！」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。

たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態での納品されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をしていただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関にご相談に行ってください。

その際は、養護教諭・栄養士までご連絡よろしくお願いたします。ご協力よろしくお願いたします。



日	曜日	献立名	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	その他	1献立 - Kcal	たんぱく質 g	
10	木	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆								
		手作りピザ(ツナ&コーン)	×	ツナ, チーズ	小麦粉(強力粉), 上白糖, オリーブ油, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, ピーマン	ドライイースト, 塩, こしょう, オレガノ(粉)	539	25.2	
		ミネストローネ		ベーコン, いんげん豆	サラダ油, ジャガイモ, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, しょうが, トマトジュース	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), バジル, タイム			
		フルーツ(メロン)				メロン				
ジョア	ドリンクヨーグルト									
11	金	混ぜ込み稲荷	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油	干しいたけ, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 酢, 醤油, みりん	677	24.2	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	塩			
14	月	パリ市15区連携記念給食 ☆ フランス料理を食べよう ☆								
		クロックムッシュ	○	ミックスチーズ, スライスチーズ, ハム	無塩食パン		ホワイトソース	624	30.6	
		スープパリジャン		ベーコン	じゃが芋	長ねぎ, 人参, さやいんげん	鶏がら, 塩, こしょう			
		ポテトサラダニース風		鶏卵, ツナ, アンチョビ	じゃが芋, サラダ油	きゅうり, トマト, ホールコーン, 枝豆, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
プリン	鶏卵, 生クリーム, 牛乳	グラニュー糖, カラメルタブレット			バニラエッセンス					
15	火	鮭と枝豆のピラフ	○	さけ	精白米, サラダ油, バター	しめじ, マッシュルーム, 玉ねぎ, 枝豆	塩, 白ワイン, 醤油	541	21.0	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		トマトサラダ			サラダ油, 三温糖	トマト, パセリ, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
16	水	夏野菜のカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ズッキーニ, トマト, なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, 鶏がら, カレー粉	676	19.9	
		パリパリサラダ			サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(冷凍リンゴ)				冷凍りんご				
17	木	日本の行事食を食べよう ☆ 土用の丑の日(7/19・7/31) ☆								
		ひつまぶし風ごはん	○	うなぎ, のり	精白米, 三温糖, 白ごま		酒, みりん, 醤油	695	27.9	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまいも, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		青のりビーンズ		大豆, 青のり	サラダ油, でん粉, じゃが芋		塩			
土用餅	小豆	白玉粉, 上白糖, 三温糖			塩					
18	金	🐟🐠🦀🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🦀🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🦀🐡🐙🐛🐜🐝🐞 1学期終業式・給食なし 🐟🐠🦀🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🦀🐡🐙🐛🐜🐝🐞								

忘れずに準備しましょう♪



給食の準備の時間は、マスクを着用します。
衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。
また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。
ご協力よろしくお願いします。

給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	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	その他	1献立 - Kcal	たんぱく質 g	
9/2	火	🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵 2学期始業式・給食なし 🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵🐣🎵								