

令和7年7月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
1	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばの照り焼き	さば	三温糖、でん粉	しょうが
			もやしのごま和え		白ごま、三温糖	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく
			さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ
2	水	牛乳	ガーリックトースト		食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ
			小松菜サラダ		白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり
			お豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん
3	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、でん粉	しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん
			かきたま汁	木綿豆腐、たまご	でん粉	えのき、にんじん、こまつな、ねぎ
			バナナ			バナナ
4	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			魚のチリソース	ホキ	でん粉、小麦粉、油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
			もやしとわかめのごま醤油	わかめ	白ごま、さとう、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
			春雨スープ	木綿豆腐	緑豆春雨	にんじん、えのき、ねぎ、こまつな
7	月	牛乳	★七夕献立★			
			ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、たまご	米、三温糖、油、でん粉	しょうが、かんぴょう、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやえんどう
			そうめん汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな
			サイダーゼリー	粉寒天	さとう	レモン、みかん缶、ナタデココ
8	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			豆腐のうま煮	鶏肉、木綿豆腐、えび、いか	油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
9	水	牛乳	ジャージャー麺	豚肉、大豆、みそ	中華めん、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ
			チンゲン菜スープ	木綿豆腐	ごま油	にんじん、えのき、ねぎ、チンゲン菜
			スイカ			スイカ
10	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、こねぎ
			鮭の塩こうじ焼き	鮭		
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、にんじん
			じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ
11	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			ピーマンの肉詰め	豚肉、ダイスチーズ	油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン
			カレーきんぴら		油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう
			しめじのスープ			玉ねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな
14	月	牛乳	親子丼	鶏肉、たまご	米、麦、さとう	玉ねぎ、にんじん
			きびなごの青のり揚げ	きびなご、青のり	でん粉、油	しょうが
			のっぺい汁	木綿豆腐	さといも、でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな
15	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶、パイン缶、バナナ
16	水	牛乳	ビビンバ	豚肉、みそ	米、麦、油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ぜんまい、こまつな、にんじん、大豆もやし
			ししゃものごまつけ焼き	ししゃも	白ごま、黒ごま	
			わかめスープ	木綿豆腐、わかめ		玉ねぎ、えのき、ねぎ
17	木	牛乳	★おはなし給食★			
			セルフハンバーガー	豚肉、木綿豆腐、豆乳、たまご	丸パン、油、パン粉、三温糖、さとう	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、黄パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
			ミネストローネ		オリーブ油、じゃがいも、三温糖、アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、トマト
			オレンジ			オレンジ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。