令和７年７月　学校給食予定献立表

足立区立六木小学校

日 曜日	のみもの	献立 主食	献立 おかず	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
1 火		枝豆ゆかりごはん	サバのピリッと焼き ごま和え 田舎汁	牛乳　さば　生揚げ みそ	米　砂糖　ごま油　ごま さといも　こんにゃく	えだまめ　しょうが　にんにく　こまつな もやし　キャベツ　にんじん　えのきたけ ごぼう　だいこん　ぶなしめじ　長ねぎ	566 kcal 27.1 g
2 水		麻婆なす丼	野菜とツナのナムル 杏仁ゼリー	牛乳　豚ひき肉　豆腐 豚レバー　大豆　みそ わかめ　ツナ　寒天	米　麦　油　砂糖 でんぷん　ごま油　ごま	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん たけのこ　干し椎茸　長ねぎ　なす きゅうり　もやし　こまつな　みかん缶 パイン缶	617 kcal 26.6 g
3 木		うずまきパン	魚のトマトソース ジャーマンポテト イタリアンスープ	牛乳　めばる　ベーコン ウィンナー　鶏肉　大豆 いんげん豆　ひよこ豆 たまご　粉チーズ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ　米粉　油 オリーブ油　砂糖 じゃがいも　パン粉	玉ねぎ　ピーマン　エリンギ　にんにく コーン　えだまめ　キャベツ　にんじん こまつな	588 kcal 30.5 g
4 金		ごはん	ゴーヤチャンプルー 中華サラダ 冷凍パイン	牛乳　生揚げ　豚肉 たまご　かつお節 くきわかめ　ロースハム	米　油　砂糖　ごま油 はるさめ　ごま	ゴーヤ　もやし　えのきたけ　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　冷凍パイン	587 kcal 24.0 g
7 月		七夕五目うどん	ししゃもの変り揚げ きゅうりとわかめの酢の物 お星さまゼリー	牛乳　鶏肉　油揚げ ししゃも　たまご わかめ　いか　寒天	無塩細うどん　砂糖 でんぷん　小麦粉　油	きゅうり　にんじん　玉ねぎ　干し椎茸 長ねぎ　ミニトマト　もやし ナタデココ　パイン缶	602 kcal 26.6 g
8 火		ふりかけごはん	いかの香味焼き 梅和え 豚汁	牛乳　かつお節　あおのり いか　みそ　豚肉　生揚げ 豆乳	米　ごま　砂糖　油　ごま油 じゃがいも　こんにゃく	しょうが　にんにく　長ねぎ　キャベツ にんじん　だいこん　きゅうり　こまつな えのきたけ　梅肉　ごぼう	551 kcal 30.5 g
9 水		夏野菜カレー	えびと海藻のサラダ 小玉スイカ	牛乳　豚肉　レンズ豆 豆乳バター　粉チーズ むきえび　海藻ミックス	米　麦　じゃがいも　油 小麦粉　はちみつ　砂糖	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　なす 赤ピーマン　ズッキーニ　さやいんげん しょうが　にんにく　きゅうり　もやし コーン　小玉すいか	615 kcal 22.5 g
10 木		チリビーンズドッグ	アーモンドサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	牛乳　豚ひき肉　豚レバー 大豆　ピザチーズ ウィンナー	無塩パン　油　砂糖　小麦粉 アーモンド　じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　にんにく　ピーマン キャベツ　コーン　きゅうり　もやし だいこん　ぶなしめじ　セロリー	546 kcal 25.1 g
11 金		カルビチャーハン	レバーの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳　豚肉　豚レバー 大豆　鶏肉　豆腐　わかめ	米　麦　油　ごま油　小麦粉 でんぷん　じゃがいも　砂糖 ごま	にんにく　玉ねぎ　にんじん　タカノツメ ピーマン　長ねぎ　こまつな　しょうが えのきたけ	637 kcal 28.1 g
14 月		ごはん	ひじき入り卵焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	牛乳　鶏ひき肉　ひじき たまご　鶏肉　豆腐	米　砂糖　油　ごま油　ごま さといも　こんにゃく	干し椎茸　玉ねぎ　にんじん　こまつな もやし　だいこん　ごぼう　長ねぎ	567 kcal 25.2 g
15 火		ココアパン	シーフードとポテトのグラタン わかめとコーンのサラダ	牛乳　鶏肉　ツナ　いか ベーコン　白いんげん豆 豆乳バター　豆乳 ピザチーズ　わかめ	ココアパン　油　じゃがいも ごま　小麦粉　砂糖	玉ねぎ　エリンギ　にんじん　キャベツ ブロッコリー　きゅうり　もやし　コーン	599 kcal 27.3 g
16 水		みそラーメン	スパイシーポテト フルーツミックス	牛乳　豚ひき肉　大豆 みそ　ひよこ豆	中華めん　ごま油　ごま じゃがいも　油	にんにく　しょうが　にんじん　もやし 玉ねぎ　コーン　長ねぎ　にら　みかん缶 パイン缶　黄桃缶　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	594 kcal 22.3 g
17 木		いわしのひつまぶし	野菜とこんにゃくの和え物 みそ汁	牛乳　いわし　たまご わかめ　豆腐　みそ	米　麦　でんぷん　油 砂糖　ごま　こんにゃく ごま油　じゃがいも	しょうが　長ねぎ　さやいんげん きゅうり　キャベツ　もやし　にんじん 玉ねぎ　こまつな　えのきたけ	552 kcal 22.9 g
18 金	夏休み前授業終わり・大掃除　　給食なし						
21 月	海の日・夏季休業日始まり						

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。