

令和7年度7月献立予定表

港区立御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日高恵理

日	こん だて 献立	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	調味料等	エネルギー たんぱく質
主食	おかず・デザート					
1 火	ごはん 豚肉の南蛮焼き 白菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁 パレンシアオレンジ	 豚肉、みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参 白菜、大根、パレンシアオレンジ	醤油、酒、酢、一味唐辛子 だし削り節	610 kcal 25.6 g
2 水	チャーハン キャベツの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	 豚肉、えび、かまぼこ 豚肉、豆腐、わかめ	精白米、米油、三温糖、揚げ油 春巻きの皮(生)、ごま油	人参、干しいたけ、長ねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、にら、きゅうり、だれのこ	酒、塩、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏がら	624 kcal 23.6 g
3 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の磯和え 豆腐となめこのみそ汁	 鶏肉、のり、豆腐、みそ	精白米、米油、三温糖、でん粉	しょうが、小松菜、白菜、もやし なめこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん、だし削り節	563 kcal 25.2 g
4 金	ごはん サバの塩焼き 白菜の辛子和え じゃがいもとお小松菜のみそ汁 とうもろこし	 さば、油揚げ、みそ	精白米、米油、じゃが芋	小松菜、人参、白菜、とうもろこし	塩、醤油、りんご酢、からし だし削り節	632 kcal 24.4 g
7 月	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしの磯和え 七タ汁 七タゼリー	 鶏肉、のり、かまぼこ、寒天	精白米、揚げ油、でん粉 そうめん、上白糖	しょうが、小松菜、人参、もやし えのき、オクラ、パイン缶 ぶどうジュース	醤油、酒、だし昆布、だし削り節、 塩、白ワイン、ゼリーカップ	616 kcal 23.1 g
8 火	スパゲッティ シシリアン ピーズサラダ 小玉スイカ	 ベーコン、えび、いか、チーズ ひよこ豆	米油、米粉、オリーブ油 スパゲッティ	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト缶 パセリ、キャベツ、きゅうり、すいか	塩、こしょう、トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース、パプリカ 白ワイン、酢 ガーリックパウダー	609 kcal 27.7 g
9 水	ごはん サケのねぎみそ焼き 小松菜のゴマ酢和え じゃがいものきんぴら 真流山みそ汁	 さけ、みそ、豆腐	精白米、ごま油、三温糖、白ごま 米油、こんにゃく、じゃが芋 こんにゃく	長ねぎ、小松菜、白菜、もやし ごぼう、人参	塩麹、酢、醤油、塩、みりん 一味唐辛子、だし削り節	588 kcal 28.6 g
10 木	シナモントースト クリームシチュー キャベツサラダ	 鶏肉、ベーコン	食パン、マーガリン、グラニュー糖 米油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ、 きゅうり	シナモン、白ワイン、鶏がら 塩、こしょう、ベイリーフ、酢	583 kcal 21.3 g
11 金	ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き 白菜のゴマ和え 豆腐としめじのみそ汁 冷凍みかん	 ホキ、みそ、豆腐	精白米、ベジタブルマヨネーズ 三温糖、白ごま	人参、白菜、もやし、しめじ 小松菜、長ねぎ、冷凍みかん	塩、こしょう、白ワイン からし、醤油、だし削り節	610 kcal 25.0 g
14 月	パリ市15区 連携記念給食 ソフト フランスパン アッシュバウムクーヘン お米のサラダ プリン	 牛肉、豚肉、チーズ、ツナ、鶏卵	ソフトフランスパン、バター、米油 じゃが芋、精白米 ベジタブルマヨネーズ オリーブ油、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、セロリ マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、トマト、枝豆 ホールコーン	塩、赤ワイン、鶏がら 練りマスタード ぶどう酢、こしょう パセリ、オイル	681 kcal 28.8 g
15 火	ごはん シシャモの唐揚げ キャベツのゴマ酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	 ししゃも、油揚げ、みそ 豆腐、わかめ	精白米、揚げ油、でん粉 三温糖、白ごま	小松菜、人参、キャベツ、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、酢、だし削り節	598 kcal 22.8 g
16 水	ジャージャー麺 キャベツの中華サラダ 青のりピーズ	 豚肉、みそ、大豆、青のり	米油、中華麺、上白糖、でん粉 ごま油、じゃが芋、揚げ油	にんにく、しょうが、人参 だれのこ、干しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり	鶏がら、トウバンジャン テンメンジャン、酒 醤油、オイスターソース 酢、塩、ラー油	628 kcal 26.6 g
17 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根入り卵焼き 小松菜のおかか和え こんさいじる 梅菜汁	 鶏肉、鶏卵、削り節、みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖 じゃが芋、こんにゃく	長ねぎ、切干大根、小松菜 キャベツ、もやし、人参 ごぼう、大根	酒、塩、醤油、だし削り節	605 kcal 27.0 g
18 金	なつやさい 夏野菜のカレー 大根サラダ ガリガリ君アイス	 豚肉	精白米、米油、米粉 ガリガリ君アイス	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、ピーマン、トマト なす、かぼちゃ、キャベツ きゅうり、大根	赤ワイン、塩、ベイリーフ トマトケチャップ、鶏がら カレー粉、酢、こしょう	660 kcal 18.9 g

※入荷状況により献立が変更になることがあります。

今月の給食目標「後片付けをきれいにしよう」

7月4日は1年生が大活躍!!
御成門小学校と御成門中学校の給食で使う
「とうもろこし」の皮をむいてもらいます。
当日の給食を楽しみにしてください!!



7月14日はフランスのナショナルデー(建国記念日)です。
港区とパリ市15区の国際友好都市を記念した「パリ市15区連携記念給食」を提供します。
今回の献立は、フランス料理店Restaurant La FinS(レストラン ラフィネス)のシェフである
杉本敏三さん監修いただきました。



2学期の給食は9月2日(火)から始まります!!

ランチマットとマスクの用意をお願いします。

給食当番はマスクを着用して配膳をします。いつ給食当番にあたってもしっかりと、
ランドセルにマスクを常備してください。マスクは不織布でも布でも、どちらでもか
まいません。また髪の毛の長い子供は髪を結ぶゴムもいれてください。
給食当番の白衣を持ち帰った人は9月1日に忘れずに持ってきてきましょう。