

# 7月の献立表

令和7年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立 主食・おかず(主菜副菜)・デザート	📦	エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	タンパク質 <sub>g</sub>
1	火	プルコギ丼	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	豚肉	りんご たまねぎ キャベツ にんじん にら しょうが にんにく	739 32.7
		ナムル		ごま油	もやし 小松菜 にんじん		
		卵スープ		でんぷん	卵 鶏肉	えのきだけ	
2	水	ごはん	○	米 胚芽米			721 30.3
		鮭の塩麹焼き			鮭		
		切り干し大根の煮物		サラダ油 三温糖 しらたき	油揚げ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ	
		田舎汁		じゃがいも サラダ油	冷凍豆腐 みそ 鶏肉	キャベツ 大根 たまねぎ ごぼう にんじん 小松菜	
3	木	スパゲッティカレーシーフードソース	○	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油	むきえび 鶏肉 いか	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	772 29.4
		じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも サラダ油 はちみつ 油		キャベツ きゅうり にんじん	
		ぶどうゼリー		三温糖	粉寒天	ぶどうジュース	
4	金	ガーリックライスなすミート	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブオイル サラダ油	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	たまねぎ なす パセリ にんにく	777 28.4
		ホールコーンスープ			鶏肉	キャベツ たまねぎ ホールコーン 小松菜 にんじん エリンギ	
		小玉すいか				小玉すいか	
7	月	五目ずし	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	にんじん さやいんげん 干しいたけ	723 33.9
		いかの生姜焼き			いか	しょうが	
		そうめん汁		そうめん		大根 たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ にんじん たけのこ	
		オレンジゼリー		三温糖	粉寒天	オレンジゼリー	
8	火	きなこトースト	○	食パン バター はちみつ 三温糖	きな粉		728 27.6
		コーンシチュー		じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 小松菜	
		ツナひじきサラダ		サラダ油 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ にんじん きゅうり レモン	
9	水	タコライス	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆	ホールのトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	709 28.0
		とうがんスープ		ごま油 春雨 でんぷん		とうがん たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが	
		冷凍みかん				冷凍みかん	
10	木	五目うどん	○	冷凍うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	大根 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ	720 29.8
		茹で野菜和風ドレッシング		ごま ごま油 三温糖 サラダ油	ハム	もやし きゅうり にんじん	
		抹茶蒸しパン		小麦粉 三温糖	豆乳 甘納豆		
11	金	ゆかりごはん	○	米 胚芽米 ごま		ゆかり	728 31.3
		卵焼き		三温糖 サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ 干しいたけ	
		もやしの甘酢煮		ごま油 三温糖	しらす干し	もやし にんじん きゅうり	
		まめまめ汁		じゃがいも こんにゃく	大豆 みそ	大根 にんじん ねぎ 小松菜	
14	月	ごはん	○	米 胚芽米			721 27.6
		ひじきふりかけ		三温糖	ひじき 糸けずり節		
		わかさぎのからあげ		でんぷん 油 米粉	わかさぎ	しょうが	
		ごまあえ		ごま ねりごま 三温糖	赤みそ 焼き竹輪	もやし 小松菜 えのきだけ にんじん	
		呉汁		じゃがいも サラダ油 こんにゃく	鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
15	火	マーガリンパン	○	マーガリンパン			730 30.0
		魚の変わりソース		サラダ油 三温糖	もうかざめ	たまねぎ	
		リヨネーズポテト		じゃがいも 油 サラダ油	ベーコン	たまねぎ パセリ	
		豆乳スープ		でんぷん サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳		
16	水	夏野菜のカレーライス	○	米 胚芽米 米粉 じゃがいも サラダ油	粉チーズ 鶏肉	ホールのトマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく	718 24.7
		鉄骨サラダ		ごま油 三温糖	ちりめんじゃこ ひじき	大根 にんじん きゅうり	
		とうもろこし				とうもろこし	
17	木	マーボー豆腐ごはん	○	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	冷凍豆腐 豚ひき肉 ハチみそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	751 29.8
		酸辣湯		ごま油	鶏肉	もやし ねぎ チンゲンサイ えのきだけ たけのこ	
		りんごゼリー		三温糖	粉寒天	りんごジュース レモン	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均 734 29.5