



# 献立表

★今月の栄養価★  
 エネルギー 659kcal  
 たんぱく質 26.9g

大田区立赤松小学校

日	曜日	献立名	説明	使用する食品名		
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
1	金	たご飯 松風焼き 野菜たっぷり鶏だし塩鍋	半夏生は梅雨の終わりを指す言葉。主に関西地方の農家では、稲がたこの足のよう根付いて豊作になるようにと、たこを食べる風習があります。	昆布(だし),たこ(ゆで),油揚げ 鶏ひき肉,大豆ミート 鳥がら,鶏こま,冷凍豆腐	米,砂糖 油,砂糖,乾燥パン粉,★白いりごま	しょうが,ごぼう,干しいたけ たまねぎ,にんじん,しょうが しめじ,にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,小松菜
4	月	豚丼 スープカレー風カレースープ いももち	帯広市の名物「豚丼」、ご飯と食べるスープカレーをイメージしたカレースープ。じゃが芋を使った「いももち」今日は北海道名物のアレンジです。	豚こま 鳥がら,鶏こま	米,麦,油,砂糖 揚げ油,じゃがいも,でん粉,砂糖	たまねぎ,グリーンピース(冷凍) セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ
5	火	朝どれとうもろこしご飯 焦がし醤油風味 鮭のごまみそマヨ焼き 真汁	八王子市産の朝どれとうもろこしをご飯に使用する予定です。そぎ落とした実は醤油味に炒め、実をそぎ落とした芯は米と一緒に炊き、ご飯にも風味をつけます。	生鮭 さば削り節(だし),昆布(だし),豚こま,油揚げ,大豆	米,豆乳クリームバター ★マヨネーズ,★白すりごま こんにゃく	とうもろこし ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜
6	水	夏野菜の ミートソーススパゲティ ゴーヤチップスサラダ メロン	ズッキーニ、なす、ゴーヤなど夏野菜を使った給食です。苦みが特徴のゴーヤは揚げてサラダに使用します。揚げることで苦みが和らぎます。	豚ひき肉,大豆ミート,★粉チーズ ツナ(水煮)	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖,オリーブ油 砂糖,ごま油,でん粉,揚げ油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ホールトマト,トマトピューレ,なす,ズッキーニ,パプリカ(赤・黄) キャベツ,きゅうり,にんじん,にがうり メロン
7	木	ちらし寿司 鱈の甘味噌がけ 七タ汁 ソーダゼリー	七タにちなみ、「ちらし寿司」や天の川に見立てたそうめんが入った「七タ汁」の組み合わせです。デザートは人気の「ソーダゼリー」。炭酸のシュワシュワ感を残すよう試作を重ね完成した一品です。	油揚げ,★鶏卵,さざみり 鱈 さば削り節(だし),昆布(だし),鶏こま 粉寒天	米,砂糖,油 砂糖,でん粉 豆麩,でん粉,そうめん(乾) 砂糖,冰糖みつ	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん だいこん,ねぎ,小松菜 みかん(缶)
8	金	ツナトースト 豚肉とまのアイリッシュスープ じゃこと海藻のサラダ	大田区では学期に1回、「おかずの衛生検査」を実施しています。今日のサラダは対象料理。クラスから料理を抜き取り細菌学的検査に出します。	ツナ(水煮),★ピザ用チーズ 鳥がら,豚こま,いんげん豆 海藻ミックス,ちりめんじゃこ	★食パン,油,★マヨネーズ 油,小麦粉,じゃがいも 油,ごま油,砂糖	たまねぎ,レモン汁 にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん キャベツ,きゅうり,にんじん
11	月	ごはん スタミナ納豆(鳥取県) 千草卵焼き なめことわかめの赤だし	7月10日「なっとう」の語呂合わせにちなんで納豆の登場です。「スタミナ納豆」は、ひきわり納豆と鶏のそぼろを混ぜた鳥取県で人気の給食です。	鶏ひき肉,ひきわり納豆 鶏ひき肉,大豆ミート,★鶏卵 さば削り節(だし),冷凍豆腐,カットわかめ	米 ごま油 油,砂糖	にんにく,しょうが,にら,ねぎ,たくあん にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜 なめこ,だいこん,ねぎ
12	火	冷やしきつねうどん 五目かき揚げ ゆで枝豆	枝豆のおいしい季節になりました。冷凍枝豆も一年中食べられますが、旬のこの時期のものは格別です。東京都立川市産の枝豆を使用する予定です。	油揚げ,昆布(だし),さば削り節(だし) いか,大豆,沖縄もずく,高野豆腐	冷凍うどん,砂糖 さつまいも,米粉,小麦粉,揚げ油	もやし,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん 枝豆
13	水	ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ 小玉すいか	細切りの牛肉を使った「ハッシュドビーフ」がなまった、「はやし」さんという人が考案した…など「ハヤシライス」という料理名の由来には諸説あるようです。	豚こま,鳥がら 鶏肉	米,麦,油,小麦粉,黒砂糖,砂糖 油,砂糖,★白すりごま	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,ホールコーン 小玉すいか
14	木	パインミー フォーのスープ 揚げバナナ	ベトナムのサンドイッチ「パインミー」。炒めた肉と少し酸味のある野菜をパンに挟みます。米粉の麺が入ったスープ、バナナのデザートがつきます。	豚こま 鳥がら,鶏こま 調製豆乳	★ソフトフランスパン,砂糖,油,オリーブ油 フォー ブレミックス粉(ホットケーキ用),揚げ油,粉砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,切干し大根,きゅうり,パプリカ(赤・黄) にんじん,たまねぎ,もやし,にら,レモン汁 ★バナナ
15	金	小松菜とじゃこのチャーハン 揚げ餃子の甘酢あんかけ 中華スープ	揚げた皮の香ばしさと甘酢あんがよく合う人気の「揚げ餃子」。皿からはみ出すほどの大ぶりの餃子ですが、ペロッと食べられてしまいます。	ベーコン,ちりめんじゃこ 豚ひき肉,大豆ミート 鳥がら,鶏こま,カットわかめ	米,麦,油 揚げ油,ぎょうざの皮,油,ごま油,でん粉,砂糖	にんじん,ねぎ,小松菜 しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら にんじん,たまねぎ
19	火	カレーライス 福神漬 パリパリサラダ お楽しみデザート	1学期最後の給食は、カレーライスとパリパリサラダ、赤松小の二大人気料理の組み合わせです。白玉を使った和風のお楽しみデザートがつきます。	豚こま,鳥がら 粉寒天,絹ごし豆腐,★粒あん	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 砂糖,ごま油,揚げ油,ワンタンの皮 砂糖,冰糖みつ,白玉粉,黒みつ	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,マンゴーピューレ 福神漬 キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり みかん(缶)

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きがわかります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。  
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。  
 ※★印はアレルギーなどで除去対応している食材です。