







令和5年7月分 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
3 月	ナン キーマカレー インドの料理	マカロニ入りサラダ れいとうみかん	○ 牛乳	ふたにく レンズ豆	ナン マカロニ 米粉 油	しょうが にんにく みかん 切り にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり ｺｰﾝ ｻｰﾓﾝ	今月の給食目標 ★暑さに負けない食事をしよう★ <低学年> 楽しく何でも食べよう <中学年> 3つの食品の働きを知り、何でも食べよう <高学年> 栄養素の働きを知り、進んで食べよう 
4 火	ひじきふりかけごはん あつあつ厚揚げのごもに 厚揚げの五目煮	とうもろこし 	○ 牛乳	ひじき ふたにく あつあげ ちくわ	米 麦 油 さとう かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ちんげんさい とうもろこし	
5 水	一汁二菜 ふたもやし丼	いなか汁 ちゅうかふう中華風きゅうり	○ 牛乳	ふたにく あぶらあげ みそ	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんにく もやし なら ごぼう にんじん 長ねぎ きゅうり だいこん	
6 木	スパゲッティ ペスカトーレ イタリアの料理	ポテトフレンチサラダ くだもの 	○ 牛乳	ベーコン えび イカ	スパゲッティ じゃが芋 米粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 切り にんじん マッシュルーム トマト ｻｰﾓﾝ きゅうり ｺｰﾝ えだ豆 くだもの	
7 金	一汁二菜 わかめごはん サバのこうみ焼き	行事食 ☆七夕☆ たなばた汁 七夕汁 かいそうサラダ	○ 牛乳	わかめ かいそう なると サバ あぶらあげ とりにく	米 麦 油 ビーフン	しょうが にんにく 長ねぎ だいこん にんじん きゃべつ きゅうり	
10 月	一汁二菜 きじやき丼	じゃが芋のみそ汁 おひたし	○ 牛乳	とりにく わかめ のり あぶらあげ みそ	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが 玉ねぎ こまつな きゃべつ にんじん	
11 火	サマーピラフ さかな魚のフライ	ABCスープ	○ 牛乳	ウィンナー サメ ベーコン ふたにく	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ ｺｰﾝ えだ豆 ｻｰﾓﾝ 切り トマト きゃべつ マッシュルーム パセリ	
12 水	ジャージャーめん	イカべったん 大田区オリジナル!	○ 牛乳	ふたにく イカ みそ 豆乳	ちゅうかめん 油 小麦粉 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし なら きゅうり 長ねぎ きゃべつ ｺｰﾝ	
13 木	一汁二菜 ごはん サケの西京焼き	とり肉とじゃが芋のもの だいこんサラダ	○ 牛乳	サケ みそ とりにく わかめ	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり しいたけ	
14 金	セレクト給食 ツナこんぶごはん ビーンズポテト	はるさめスープ A: カルピスゼリー B: ピーチゼリー	○ 牛乳	ツナ とりにく こんぶ ベーコン とうふ 大豆	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉 さとう はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ ちんげんさい パセリ えのき ピーチジュース	
18 火	ひやしきつねうどん ちくわのいそべあげ	もやしのサラダ	○ 牛乳	あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	うどん 小麦粉 油 さとう	もやし にんじん きゅうり にんにく 長ねぎ	◇今月の栄養師 エネルギー 620kcal
19 水	なつやさいカレーライス	えだまめ サイダーポンチ	○ 牛乳	ふたにく	米 麦 油 じゃが芋 米粉 さとう	しょうが にんにく 切り 玉ねぎ にんじん なす スッキーニ えだ豆 すいか みかん缶 おうとう缶	たんぱく質 24.6g カルシウム 302mg 塩分 2.4g
20 木	 終業式	9月の献立は、8月30日に配信します。					

★お知らせ★

7月19日で1学期の給食が終わります。給食当番の児童が白衣と帽子を持ち帰りますので、御家庭で洗濯とアイロンがけをお願いします。