



7月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
1 水	はいが 胚芽ごはん	○		こめ,はいがまい		
	こうみや あじの香味焼き		まあじ	さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,にんにく	しょうゆ,こしょう,一味唐辛子
	おひたし		かつおぶし	さとう	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ
	とんじり 豚汁		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	白みそ,赤みそ
2 木	ね 練りごま豆腐担々麺	○	ぶたにく,とうにゅう	あぶら,むしちゅうかめん,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,こまつな	塩,こしょう,トウバンジャン,テンメンジャン,しょうゆ,みりん,酒,白みそ,赤みそ,ラー油
	バリバリサラダ			あぶら,さとう,ワンタンのかわ	にんじん,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢,塩,粉辛子
	くだもの				パイナップル	
3 金	じゃこべえピラフ	○	ベーコン,あぶらあげ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	にんにく,こまつな	しょうゆ,塩,酒,みりん,こしょう
	ふう スペイン風オムレツ		ベーコン,たまご	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう
	だいずい 大豆入りミネストローネ		とりにく,だいず	あぶら	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,しょうが	トマトピューレ,塩,こしょう
6 月	あ きなこ揚げパン	○	きなこ	こっぺばん,なたねあぶら,さとう		塩
	ベーコンチャウダー		ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,こめこ	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	白ワイン,塩,こしょう
	フレンチサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,あかピーマン	酢,塩,粉辛子
7 火	すし ちらし寿司	○	あぶらあげ,たまご	こめ,さとう,あぶら	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,かんぴょう,さやえんどう	酒,酢,塩,みりん,うすくちしょうゆ
	あしお いかとじゃがいもの揚げ塩		いか,だいず	でんぷん,じゃがいも,なたねあぶら	しょうが	酒,しょうゆ,塩,こしょう,ガーリックパウダー
	たなばたじり 七夕汁		かまぼこ	そうめん	にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	塩,みりん,しょうゆ
8 水	しお,おたどん ねぎ塩豚丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,レモンじり,にら	塩,酒,こしょう
	あ 香りしめじ				キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが	食塩,うすくちしょうゆ,みりん,酒
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	食塩
9 木	スバグテイなすミートソース	○	ぶたにく,だいず	スパゲッティ,あぶら,なたねあぶら,さとう,こめこ	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,なす,ホールトマト,パセリ	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース,クミン
	かいそう 海藻サラダ		かいそうミックス	ごまあぶら,さとう	きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,酢,粉辛子
	くだもの				くだますいか	
10 金	ごはん	○		こめ		
	まかなしお 魚の塩こうじ焼き		さけ			しおこうじ
	あ 二ろともやしの和え物			ごまあぶら,さとう,ごま	もやし,にんじん,にら	しょうゆ,酢
	ごじる 貝汁		だいず	あぶら,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	白みそ,赤みそ,しょうゆ
13 月	ツナトースト	○	ツナ,チーズ	むえんしょくぼん,マヨネーズ(エッグケア)	たまねぎ,レモンじり	
	ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	白ワイン,ロリエ,塩,こしょう
	めだまや おかしな目玉焼き		こなかんてん,カルピス	さとう	おうとうかん	
14 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチづけ	塩,酒,こしょう
	あ 中華スープ		とりにく,とうふ	マロニー,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ばんのうねぎ	酒,塩,こしょう,しょうゆ
	だいず 大豆と小魚の変わり揚げ		だいず,かえりにほし	でんぷん,じゃがいも,なたねあぶら,さとう		しょうゆ,みりん
15 水	タコライス	○	ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,むぎ,あぶら,こめこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,チリパウダー,塩,こしょう
	たまご レタスと卵のスープ		たまご	じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,レタス,こまつな	塩,こしょう
	くだもの				れいとうみかん	
16 木	なつやさい 夏野菜カレー	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,あぶら,こめこ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,なす,ズッキーニ,トマト	塩,こしょう,カレー粉,クローブ,オールスパイス,ガラムマサラ,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ
	セレクトドリンク				ぶどうジュース,りんごジュース	ドリンクヨーグルト
	バランスサラダ		ひじき,あぶらあげ,いんげんまめ	こんにゃく,さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,酢,塩,粉辛子

※都合により、献立は変更する場合があります

7/16のセレクトは、ぶどうジュース・りんごジュース・飲むヨーグルトのなかから飲み物を選びます。

【今月の栄養価】
エネルギー 596 kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 20.5g
食塩 2.1g