



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 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1日 (月)	じゃことベーコンのピラフ	○	ベーコン あぶら油揚げ ちりめんじゃこ	こめ むぎ 麦 あぶら 油 いりごま ごま油	にんにく こまつな 小松菜	626 kcal 26.2 g
	スペイン風オムレツ		ベーコン たまご 卵	じゃがいも あぶら 油	たまねぎ パセリ	
	ミネストローネ		とり あぶら 鶏がら	油 あぶら シェルマカロニ	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	
2日 (火)	ツナトースト	○	ツナ ビザチーズ	しょう 食パン あぶら エッグケアマヨネーズ	たまねぎ レモン	637 kcal 26.9 g
	ポトフ		とりにく あぶら 鶏肉 あぶら 鶏がら	油 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	
	フルーツジュレ		アガー	さとう 砂糖	おうとう あぶら 黄桃 あぶら みかん りんご りんご	
3日 (水)	じゃーじゃんどうふどん 家常豆腐丼	○	ぶたにく 豚肉 とり 鶏がら あつあ 厚揚げ	こめ むぎ 麦 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 ごま油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲン菜	596 kcal 25.1 g
	たまごスープ		とり とうふ 鶏がら たまご 豆腐 わかめ 卵 わかめ	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ばんのう 万能ねぎ	
4日 (木)	はいが 胚芽ご飯	○		こめ はいが 胚芽米		563 kcal 25.0 g
	さかな 魚のねぎソースかけ		しいら	さとう 砂糖	ねぎ しょうが	
	くき 茎わかめと野菜の和え物		あぶら 茎わかめ	あぶら ごま油 さとう 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	
5日 (金)	とんじり 豚汁	○	ぶたにく 豚肉 けず 削り節	あぶら 油 こん こんにゃく じゃがいも じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ねぎ こまつな 小松菜	560 kcal 25.1 g
	ちらしずし		だし 昆布 たまご 卵 あぶら 油揚げ きざみ のり	こめ さとう 米 さとう 砂糖 あぶら 油	にんじん たけのこ ほ 干しいたけ かん かんぴょう	
	イカのかりんとう揚げ		いか	こむぎ 小麦粉 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉	しょうが	
8日 (月)	しお ねぎ塩豚丼	○	ぶたにく 豚肉	こめ むぎ 麦 あぶら 油 あぶら ごま油 あぶら 片栗粉 いりごま 片栗粉	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし レモン汁 にら	624 kcal 25.8 g
	みそけんちん汁		けず 削り節 とうふ 豆腐	あぶら 油 こん こんにゃく じゃがいも じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
9日 (火)	スパゲティなすミートソース	○	ぶた 豚ひき肉 にく 大豆	スパゲティ あぶら 油 こむぎ 小麦粉 さとう 砂糖	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	593 kcal 25.3 g
	かいそう 海藻サラダ		かいそう 海藻ミックス	あぶら ごま油 さとう 砂糖	きゅうり にんじん もやし	
	くだもの				りんご	
10日 (水)	ミルクパン	○		ミルクパン		584 kcal 24.7 g
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ビザ チーズ	あぶら 油 じゃがいも じゃがいも バター バター	にんじん たまねぎ パセリ	
	ジュリエヌスープ		ベーコン とり 鶏がら	あぶら 油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ	
11日 (木)	ごはん	○		こめ 米 米		622 kcal 27.4 g
	ヤンニョムフィッシュ		かつお	こむぎ 小麦粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 あぶら ごま油 いりごま 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ	
	大根サラダ			さとう 砂糖 あぶら ごま油	だいこん にんじん きゅうり	
12日 (金)	トックスープ	○	ぶたにく 豚肉 とり 鶏がら	あぶら ごま油 トック トック	たまねぎ にんじん しょうが もやし ねぎ	585 kcal 23.1 g
	ゆかりごはん			こめ むぎ 米 いりごま 麦 いりごま 麦	ゆかり	
	こうやどうふ 高野豆腐と野菜のうま煮		とりにく 鶏肉 こうやどうふ 高野豆腐 けず 削り節	あぶら 油 こん こんにゃく さとう 砂糖 じゃがいも じゃがいも	にんじん ごぼう ほ 干しいたけ	
15日 (月)	ごまじゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	いりごま さとう 砂糖 油 油	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	672 kcal 31.6 g
16日 (火)	ね 練りごま豆乳担々麺	○	ぶた 豚ひき肉 とり 鶏がら とうにゅう 豆乳	お 煮し中華めん ごま油 白ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな 小松菜	615 kcal 25.1 g
	だいず 大豆と小魚のかわり揚げ		だいず 大豆 にぼ かえり煮干し	かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖		
	くだもの				パインアップル	
17日 (水)	きじ焼き丼	○	とりにく 鶏肉	米 さとう 砂糖 あぶら 油	しょうが	606 kcal 12.5 g
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく あぶら 油 さとう 砂糖 ごま油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	
	さわにわん 沢煮椀		けず 削り節 ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ	かたくりこ 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな 小松菜	
18日 (木)	夏野菜カレー	セレクト	ぶたにく 豚肉 とり 鶏がら	こめ むぎ 麦 あぶら 油 じゃがいも じゃがいも こむぎ 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす スズキニ トマト	606 kcal 12.5 g
	バランスサラダ		ほ 干しひじき あぶら 油揚げ いんげん 豆	つきこんにゃく さとう 砂糖 あぶら 油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	

※都合により、献立は変更する場合があります

7/18のセレクトは、飲むヨーグルト・ぶどうジュース・りんごジュースのなかから飲み物を選びます。