



こんだてひょう 献立表

大田区立東糀谷小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質
1 火	タコライス 牛乳 めかたまスープ 小玉すいか	豚肉、大豆ミート、 プロセスチーズ、牛乳、 削り節(だし)、鶏肉、 めかぶわかめ、鶏卵	米、麦、油、小麦粉、三温糖、 でん粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 小松菜、小玉すいか	616 kcal 26.8 g
2 水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ひよこまめ入りトマトスープ	もうがさめ、鶏卵、牛乳、 鳥がら、ひよこまめ(乾)	ソートンゴパン、油、小麦粉、 生パン粉、砂糖、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、 ホールトマト	505 kcal 26.1 g
3 木	スパゲッティなすミートソース 牛乳 マセドアンサラダ パインアップル	豚肉、大豆、粉チーズ、 牛乳、うずら豆	スパゲッティ、油、サラダ油、 バター、小麦粉、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、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、きゅうり、 ホールコーン、パインアップル	612 kcal 22.6 g
4 金	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 夏野菜のみそ汁 ごまあえ	豚肉、牛乳、削り節(だし)、 豆腐	米、麦、ごま油、サラダ油、 白いりごま、でん粉、砂糖、 白ねりごま、白すりごま	ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、 にら、レモン汁、かぼちゃ、小松菜、キャベツ	638 kcal 27.0 g
7 月	《七夕献立&1年生とうもろこし皮むき》 七夕そうめん 牛乳 ゆでとうもろこし 天の川ゼリー	かまぼこ、昆布(だし)、 厚削り節(だし)、油揚げ、鶏卵、 さざみのり、牛乳、粉寒天	そうめん(ゆで)、砂糖、油、 こんべいとう	ねぎ、オクラ、ミニトマト、とうもろこし	435 kcal 19.6 g
8 火	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ジュリエヌスープ	鳥がら、鶏肉(角切り)、 いか、牛乳、鶏卵	米、麦、バター、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ	576 kcal 26.3 g
9 水	カレーミートドッグ 牛乳 ミネストローネ	豚肉、大豆、ピザ用チーズ、 牛乳、鳥がら、ベーコン、 ひよこまめ(乾)	コッペパン、油、小麦粉、 ツイストマカロニ	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、 セロリ、ズッキーニ、ホールトマト、 キャベツ	590 kcal 26.9 g
10 木	玄米ごはん 牛乳 さばのおろしソース 煮びたし メロン	牛乳、鯖、油揚げ、 かつお節(花かつお)	米、玄米、砂糖	だいこん、葉ねぎ、にんじん、キャベツ、 小松菜、メロン	546 kcal 25.5 g
11 金	クッパ 牛乳 豆腐ナゲット	鳥がら、豚肉、なると、 鶏卵、牛乳、豆腐、鶏肉(挽肉) すけとうだら(すり身)	米、麦、白いりごま、でん粉、 油、砂糖	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、小松菜、 たまねぎ、ごぼう	634 kcal 27.9 g
14 月	きじ焼き丼 牛乳 たくあんあえ みそ汁	鶏もも肉、さざみのり、 牛乳、かつお節、 削り節(だし)、油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ、 たくあん、とうがん	571 kcal 25.0 g
15 火	冷やし中華 牛乳 みそポテト 冷凍パン	鶏卵、削り節(だし)、牛乳	冷凍ラーメン、ごま油、油、 いりごま、三温糖、 じゃがいも、小麦粉、でん粉	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 にんにく、カットパイン	535 kcal 22.5 g
16 水	ソフトフランスパン 牛乳 鮭のポテトフレーク焼き コーンと野菜のスープ	牛乳、生鮭、鳥がら、鶏肉	ソフトフランスパン、マヨネーズ、 ポテトパウダー、サラダ油、 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン	537 kcal 28.9 g
17 木	夏野菜カレー ジョア 海藻サラダ すいかパンチ	鶏肉、大豆、鳥がら、 ジョア(ストロベリー)、 海藻サラダ、寒天	米、麦、油、じゃがいも、 サラダ油、小麦粉、 砂糖、ごま油	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、キャベツ、 きゅうり、マンゴー(缶)、 パインアップル(缶)、すいか	632 kcal 15.8 g

こんだてしょうかい

1日(火) タコライス
タコライスは、沖縄発祥の料理です。
メキシコの料理タコの具材を、ご飯にの
せてアレンジしたものです。
カフェのメニューのように、トルティーヤ
チップスをトッピングしていただきます

14日(月)
とうがん



とうがんは、漢
字で書くと『冬』
の字が入っています
が、夏が旬です。
冬まで保存できる
ことから、『冬瓜』
(とうがん)という
名前になりました。

3日(木) パインアップル
『ゴールドバレル』という品種の
パインアップルです。
栽培が難しく、普通のパインアップ
ルは2年で収穫できるどころ、3年
かかるそうです。国内生産量もわず
か1%で、なかなか出回らない貴重で、
高級なパインアップルです。



15日(火) みそポテト
埼玉県秩父地方の郷土料理です。農作
業の合間に、おやつとしてよく食べられ
ていたのが始まりです。ゆでたじゃがい
もに、衣をつけて揚げたところに、
みそだれをかけていただきます。



7日(月) 七夕
七夕に、星の形をしたこんべいとうを食べて、織姫と彦
星がであえますように。みんなの願いも叶いますようにと、
こんべいとうを作っている人たちが、『こんべいとうの
日』にしました。給食では、ゼリーにこんべいとうを
かざり、天の川にみたく『天の川ゼリー』として
いただきます。



今月の
献立の
中から

タコライス

材料 分量(4人分)



ごはん	小さじ1	① フライパンに油をひき、にんにくを炒める。香りがでたら、たまねぎ、豚ひき肉を炒める。
油	ひとかけ	② ゆでて、みじんにした大豆と小麦粉も加えさらに炒める。
にんにく	1/2個	③ トマトケチャップ〜こしょうまでの調味料で味付けをする。カイエンペッパー、チリソースで辛味は調整します。
たまねぎ	150g	④ 給食では茹でキャベツを使いますが、生レタスで作るのが、本場の味です。
豚ひき肉	少々	⑤ ご飯を盛り付け、レタス、ミートソースチーズの順に盛り付けます。生のトマトを飾ると色もきれいです。
小麦粉	30g	
大豆又は大豆ミート	40g	
トマトケチャップ	20g	
トウモロコシソース	20g	
カイエンペッパー	少々	
しょうゆ	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
塩	ひとつまみ	
ごしょう	少々	

今回は、最後にトルティーヤチップスをトッピングしました。

レタス又はキャベツ 3枚~4枚
プロセスチーズ(角切り) ...好きなだけ