

7月　こんだてひょう

7月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう

大田区立入新井第二小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	中華ドッグ	○	ゴッペパン、油、砂糖、はるさめ、ソフトパン粉、でん粉、ごま油	豚肉、大豆ミート	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干ししいたけ	酒、トウバンジャン、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	553 kcal
	カリッと大豆サラダ		でん粉、揚げ油、油、砂糖	大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、しょうゆ、粉辛子	27.0 g
	ワンタン卵スープ		油、でん粉、ごま油、ワンタンの皮	鶏がら、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵	しょうが、にんじん、ねぎ、しめじ、小松菜	酒、塩、白こしょう、しょうゆ	
2 木	じゃこわかめごはん	○	米、ごま油	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ			643 kcal
	たこ焼き風コロッケ		油、じゃがいも、ポテトフレーク、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、揚げ油	鶏肉、たこ、青のり	ねぎ、紅しょうが	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	26.2 g
	スタミナみそしる		ごま油	削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、木綿豆腐	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にら	トウバンジャン、白みそ、赤みそ	
3 金	アロスコンポーヨ	○	米、オリーブ油、バター	鶏がら、鶏肉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、パセリ	チリパウダー、塩、うすくちしょうゆ、白ワイン、塩、こしょう	622 kcal
	エンパナーダ		揚げ油、オリーブ油、じゃがいも、きょうざの皮、小麦粉	鶏肉、ダイスチーズ、大豆(水煮)	にんにく、たまねぎ	中濃ソース、トマトケチャップ、カレー粉、こしょう	23.2 g
	キャベツとコーンのスープ			鶏がら、ロースハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン(缶)	塩、こしょう、しょうゆ	
6 月	スパゲティなすミートソース	○	スパゲッティ、油、揚げ油、油、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆(水煮)、鶏がら	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、なす、ホールトマト(缶)	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	588 kcal
	えだまめサラダ		砂糖、油		キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	酢、みりん、白ワイン、塩、白こしょう、粉辛子	23.5 g
	くだもの				小玉すいか		
7 火	鮭のちらし寿司	○	米、砂糖、油	昆布(だし)、油揚げ、生鮭、鶏卵、きざみのり	にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、かんぴょう、さやいんげん	酒、酢、塩、みりん、うすくちしょうゆ	564 kcal
	そうめん汁		あられ麩、そうめん	削り節(だし)、昆布(だし)	にんじん、ねぎ、小松菜	塩、みりん、しょうゆ	22.1 g
	七夕ゼリー		砂糖	粉寒天	ぶどうジュース	ナタデココ	
8 水	バイン・ミー	○	ソフトフランスパン、はちみつ、砂糖、ねりごま	鶏肉	しょうが、にんにく、レモン汁、きゅうり、だいこん、にんじん	酒、塩、こしょう、ナンプラー、しょうゆ、トウバンジャン、酢	556 kcal
	フォー・ガー		油、フォー	鶏がら、鶏肉	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、レモン汁、小松菜	塩、黒こしょう、ナンプラー	27.3 g
9 木	ごはん	○	米				566 kcal
	魚の南蛮漬け		揚げ油、でん粉、米粉、砂糖、ごま油	まあじ	しょうが、たまねぎ	酒、酢、しょうゆ、一味唐辛子	23.2 g
	ごまあえ		砂糖、白ねりごま、白すりごま		にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	しょうゆ	
	みそしる		じゃがいも	削り節(だし)、昆布(だし)、カットわかめ	たまねぎ	白みそ、赤みそ	
10 金	やきにく丼	○	米、油、緑豆はるさめ、砂糖、ごま油、でん粉	豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	酒、塩、こしょう、赤みそ、白みそ、しょうゆ	615 kcal
	ハムとレタスのスープ		ごま油	鶏がら、ロースハム	しょうが、にんじん、ねぎ、レタス	しょうゆ、塩、こしょう	25.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	
13 月	ジャンバラヤ	○	米、油	鶏がら、鶏肉、ウィンナー	しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ	酒、パプリカパウダー、塩、ケイジャンシーズニング、こしょう	544 kcal
	キャロットドレッシングサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、こしょう、粉辛子	20.0 g
	コーンの豆乳チャウダー		油、じゃがいも	鶏がら、鶏肉、豆乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、パセリ	塩、こしょう	
14 火	あんかけやきそば	○	中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉、いか、鶏がら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ(水煮)、はくさい、もやし、小松菜	酒、塩、こしょう、オイスターソース、しょうゆ	551 kcal
	のり塩ビーンズポテト		揚げ油、じゃがいも、でん粉	大豆、青のり		塩	23.7 g
	くだもの				冷凍みかん		
15 水	クファジュシー	○	米、油、砂糖	豚肉、刻み昆布、焼き竹輪	にんじん、干ししいたけ、さやいんげん	塩、しょうゆ、酒	618 kcal
	卵と豆腐のスープ		でん粉、ごま油	鶏がら、木綿豆腐、鶏卵	しょうが、にんじん、たまねぎ、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ	20.2 g
	サターアUNDERギー		小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、揚げ油	鶏卵		ベーキングパウダー	
16 木	夏野菜カレーライス	○	米、油、じゃがいも、揚げ油、油、バター、小麦粉、はちみつ	豚肉、鶏がら、豚骨	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、りんご	塩、こしょう、カレー粉、ナツメグ、クローブ、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、チャツネ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	607 kcal
	海藻サラダ		砂糖、ごま油	海藻ミックス	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、粉辛子	18.7 g
	くだもの				小玉すいか		

★食材購入ならびに学校行事などの都合により内容を変更することがありますのでご了承ください。