



7月の予定こんだて表

家庭数

大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

日・曜	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質	備考
1月	シーフードピラフ	○	ABCマカロニスープ スパイシーポテト	牛乳,鳥がら,鶏肉,むきえび,いか,ベーコン	米,麦,バター,サラダ油,マカロニ,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,しめじ,小松菜	567 kcal 19.9 g	
2火	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ くだもの(メロン)	牛乳,豚肉,鳥がら,うすら豆,ひよこまめ(乾)	米,麦,油,砂糖,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),グリーンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),メロン	607 kcal 19.8 g	
3水	なす入りのパグティミートソース	○	春雨のレモン酢あえ くだもの(小玉すいか)	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油,砂糖,はるさめ,	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(缶),なす,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(冷),レモン,小玉すいか	589 kcal 24.5 g	6年生 とうろ移動教室
4木	じゃこゆかりごはん	○	さわらのからしみそ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 枝豆	牛乳,ちりめんじゃこ,鯖,豚肉,削り節,高野豆腐	米,麦,砂糖,白いりごま,油,じゃがいも,こんにゃく	ゆかり,にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,枝豆	616 kcal 30.5 g	6年生 とうろ移動教室
5金	ちらし寿司 ★七夕の行事食★	○	いかのしょうが焼き 七夕汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳,昆布,削り節,むきえび,油揚げ,鶏卵,いか,鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,白いりごま,油,麩,そうめん	にんじん,ごぼう,れんこん,干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん,しょうが,だいごん,えのきだけ,ねぎ,オクラ,冷凍みかん	565 kcal 29.3 g	6年生 とうろ移動教室 3日間,給食は ありません。
8月	おろし豚丼	○	トック入り卵スープ くだもの(小玉すいか)	牛乳,豚肉,削り節,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,白いりごま,トック	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,だいごん,万能ねぎ,えのきだけ,小松菜,小玉すいか	585 kcal 22.0 g	
9火	麦ごはん 食育指導日	○	かぼちゃコロッケ 冬瓜スープ おひたし	牛乳,鶏肉,削り節,厚揚げ	米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,だいごん,とうがん,万能ねぎ,小松菜,もやし	612 kcal 20.2 g	
10水	ガーリックトースト	○	ホークビーンズ カルボナーラポテト	牛乳,粉チーズ,鳥がら,豚肉,いんげん豆,生クリーム,ベーコン,調理用牛乳	食パン(無塩),ソフトマーガリン,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ピーマン	596 kcal 23.6 g	
11木	スパイシートマトライス 2年生 とうもろこし成むき	○	なんでも千切りサラダ 蒸しとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ(乾),粉チーズ,干ひじき	米,麦,油,じゃがいも,砂糖,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,パセリ,だいごん,キャベツ,きゅうり,レモン,とうもろこし	645 kcal 25.7 g	
12金	冷やしごまだれうどん	○	ゴーヤのかき揚げ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,削り節,カットわかめ,ちりめんじゃこ,鶏卵	冷凍うどん,砂糖,白ねりごま,白いりごま,油,小麦粉	しょうが,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,にがうり,冷凍みかん	685 kcal 26.7 g	12日 3年生 社会科見学 お弁当のご用紙を お願いします。
16火	麦ごはん	○	にぎすのから揚げ 塩肉じゃが ごまあえ	牛乳,にぎす,豚肉	米,麦,でん粉,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,白ねりごま,白すりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ,小松菜	591 kcal 23.4 g	
17水	セサミトースト	○	コーンスープ さつま芋のサラダ	牛乳,鳥がら,鶏肉	食パン(無塩),白すりごま,白ねりごま,ソフトマーガリン,コーンスターチ,さつま芋,油,砂糖	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,きゅうり	551 kcal 17.9 g	
18木	夏野菜のカレーライス	○	三色ピクルス ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,鳥がら,ピザ用チーズ,粉寒天	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),かぼちゃ,なす,さやいんげん,きゅうり,だいごん,ぶどうジュース	622 kcal 18.0 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 3日(水) なす入りのスパゲティミートソース ... **夏野菜のなす**を使ったミートソースです。
- 4日(木) 枝豆 ... **枝豆**は今は旬です。
- 5日(金) 七夕汁 ... **オクラ**を星に、**そうめん**を天の川に見立てた汁物です。
- 8日(月) おろし豚丼 ... **大根**おろしてさっぱりとした味に仕上げます。
- 9日(火) かぼちゃコロッケ ... **かぼちゃ**を使った黄色いコロッケです。
- 11日(木) 蒸しとうもろこし ... **2年生がとうもろこし**の皮むきをしてくれます。
- 12日(金) ゴーヤのかき揚げ ... **ゴーヤ**をかき揚げにします。揚げると、苦みがやわらぎます。

旬の夏野菜が
たくさん登場します!



もっと野菜を食べよう

野菜には体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。夏休み中もぜひ、野菜を食べてくださいね。