



7月の予定こんだて表



日	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 水	おろし豚丼	○	かきたま汁 果物（小玉すいか）	牛乳、豚肉、削り節、豆腐、鶏卵	米、麦、油、砂糖、でんぷん、白いりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、大根、万能ねぎ、えのきたけ、小松菜、小玉すいか	635 kcal 23.9 g	
2 木	シーフードピラフ	○	ABCマカロニスープ スパイシービーンズポテト	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、ベーコン、大豆	米、麦、バター、油、マカロニ、じゃがいも、でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、パセリ、キャベツ、しめじ、小松菜	611 kcal 22.8 g	
3 金	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ 果物（メロン）	牛乳、豚肉、うずら豆、ひよこめ	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、グリーンピース（冷凍）、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、メロン	611 kcal 19.8 g	
6 月	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ おひたし 冬瓜スープ	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、小松菜、もやし、大根、とうがん、万能ねぎ	612 kcal 20.2 g	
7 火	ちらし寿司 ★七夕の行事食★	○	鶏の照り焼き 七タ汁	牛乳、昆布、削り節、高野豆腐、油揚げ、鶏卵、鶏肉、かまぼこ	米、砂糖、白いりごま、油、でんぷん、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、大根、えのきたけ、ねぎ、オクラ	590 kcal 27.3 g	7日 セタ
8 水	ガーリックトースト	○	ビーンズシチュー カルボナーラポテト	牛乳、粉チーズ、豚肉、白いんげん豆、レンズまめ、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、たまねぎ、にんじん、ピーマン	579 kcal 22.7 g	
9 木	冷やしごまだれうどん	○	ゴーヤのかき揚げ 果物（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、小麦粉、油	しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ゴーヤ、冷凍みかん	623 kcal 26.7 g	9日 4年生社会科見学
10 金	青菜とじゃこのごはん	○	さわらのからしみそ焼き 塩肉じゃが 枝豆	牛乳、ちりめんじゃこ、さわら、豚肉	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油、こんにゃく、じゃがいも	小松菜、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、枝豆	625 kcal 30.3 g	
13 月	麦ごはん	○	かつおの竜田揚げ オニオンソース 塩だれキャベツ にらたまスープ	牛乳、かつお、豆腐、鶏卵	米、麦、じゃがいも、でんぷん、油、砂糖、ごま油	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら	586 kcal 27.4 g	
14 火	スパイシートマトライス 2年生 とうもろこし皮むき	○	なんでも干切りサラダ 蒸しとうもろこし	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ、干ひじき	米、麦、油、じゃがいも、砂糖	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、大根、キャベツ、きゅうり、レモン、とうもろこし	660 kcal 25.9 g	
15 水	なす入り スパゲティミートソース	○	小松菜サラダ 果物（小玉すいか）	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、砂糖	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（レトルト）、なす、ホールトマト（缶）、パセリ、小松菜、キャベツ、きゅうり、レモン、小玉すいか	611 kcal 25.2 g	
16 木	セサミトースト	○	コーンスープ さつま芋のサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳	食パン（無塩）、白すりごま、白ねりごま、ソフトマーガリン、砂糖、じゃがいも、でんぷん、さつま芋、油	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、小松菜、きゅうり	560 kcal 18.7 g	
17 金	夏野菜のカレーライス	○	春雨のレモン酢あえ 果物（冷凍みかん）	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、はるさめ、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、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、冷凍みかん	630 kcal 18.6 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】

- 6日（月） 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。
7日（火） 七タ汁 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ オクラを星に、そうめんを天の川に見立てた汁物です。
14日（火） 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。
17日（金） 夏野菜のカレーライス ・ ・ 1学期最後の給食です。なす・かぼちゃ・さやいんげんを使います。

旬の夏野菜（太字）が
たくさん登場します！



【入場無料】
アンケート回答者には
プレゼントがあります！

第14回 大田区学校給食展

食は生きるちから 心とからだを育てる学校給食



©大田区

【日時】

7月28日（火） 11:00～16:30
29日（水） 9:00～16:30
30日（木） 9:00～14:30

【場所】

大田区役所1階 北ロビー

【展示内容】

<掲示コーナー>

- 大田区の食育活動
- 給食ができるまで
- 館山さざなみ学校の紹介
- 行事食と季節の献立

<体験・実物展示コーナー>

- 回転釜体験
- 学校給食の歴史
- 給食のパン見本
- 減塩クイズ