

令和5年度 7月献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子

栄養士 長嶋紀久子

目標 暑さに負けない食事をしよう

日	献立名	牛乳	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	その他	栄養価	
							Kcal	たんぱく質 g
3月	かやくごはん	○	油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	水, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	575	25.1
	魚のみそマヨ焼き		メルルーサ	油, マヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ, 紙皿		
	甘酢あえ			白いりごま, 砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン汁	酢, うすくちしょうゆ		
	さつま汁		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ		
4火	おはなし給食 「妖怪大戦争」 めりかベトースト(セサミトースト)	○		食パン, ソフトマーガリン, グラニュー糖, 砂糖, 黒ねりごま, 白すりごま, ホワイトチョコレート			551	20.2
	いったんもめんスープ(ヌードルスープ)		鳥がら, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう		
	バリバリサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
5水	スパゲティナポリタン	○	豚挽肉, ウインナー, 粉チーズ	スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, ホールトマト(缶)	酒, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	608	22.1
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, パインアップル(缶)	酢, 塩, 粉辛子		
	かぼちゃケーキ		たまご, 豆乳	小麦粉, 豆乳クリーム, 砂糖, 粉砂糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー		
6木	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 白いりごま, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし, レモン汁, ピーマン, 黄ピーマン	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	554	21.4
	たまごスープ		鳥がら, たまご	でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	蒸しとうもろこし				とうもろこし			
7金	たなばた給食 ちらし寿司	○	油揚げ, たまご, きざみのり	米, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやえんどう	水, 酒, 酢, 塩, だし汁, みりん, うすくちしょうゆ	561	20.7
	たなばた汁(そうめん汁)		昆布(だし), 削り節(だし), 星形かまぼこ	そうめん	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	水, 塩, みりん, しょうゆ		
	ささかまの磯辺揚げ		ささかまぼこ, 青のり	油, 米粉		水		
	たなばたゼリー(りんごゼリー)		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水, 星型こんにやくゼリー		
10月	チャーハン	○	鳥がら, 豚肉, たまご	米, 麦, 油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	595	21.9
	春巻き		豚挽肉	油, 緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ	酒, 塩, しょうゆ, 水		
	ピリ辛あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 七味唐辛子		
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, 万能ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
11火	日本の郷土食(埼玉) ずったてうどん(冷や汁うどん)	○	カットわかめ, 豚肉, 削り節(だし), 昆布(だし)	冷凍うどん, 油, 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, きゅうり, しょうが	氷, 酒, 水, しょうゆ, みりん, 水	618	22.6
	みぞポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖		水, 米みそ(甘みそ), しょうゆ		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
12水	ハヤシライス	○	豚肉, 鳥がら, 白インゲン豆	米, 麦, 油, 砂糖, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, 白ワイン, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ	620	18.6
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子		
	シュワシュワフルーツポンチ				パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶), りんごジュース	サイダー		
13木	ごはん	○		米, 麦		水	576	23.4
	手作りひじきふりかけ		干ひじき, ちりめんじゃこ, かつお節	ごま油, 砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん		
	肉じゃが煮		豚肉, 削り節(だし), さつま揚げ	油, じゃがいも, こんにやく, 砂糖, 車麩	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐		にんじん, えのきたけ, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ		
14金	柏パン	○		ミルク柏パン			594	29.3
	魚(ほき)のフライ		ほき, たまご, 鳥がら	小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 砂糖, 油		塩, こしょう, トマトケチャップ, 中濃ソース		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, ひよこめ	油, 米粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールコーン(缶), キャベツ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ		
18火	釜焼きビビンバ	○	豚挽肉, たまご, 鳥がら	米, 麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, 小松菜, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, トウバンジャン, コチジャン, みりん, 赤みそ, 水	553	21.4
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, ねぎ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか			
19水	ナン	○		ナン			646	25.3
	キーマカレー		豚挽肉, 鳥がら, 大豆, 粉チーズ	油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 水, カレー粉, 塩, こしょう, オールスパイス(粉), 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ		
	ツナサラダ		ツナ缶	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢		
	アイスクリーム		イチゴのアイス					