

令和4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
1 金	旬の野菜カレー 夏野菜のカレーライス	○	豚肉, 鳥がら, レンズまめ(乾), 粉チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, なす, スキニーニ, りんご, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, クローブ, ナツ メグ, カレー粉, オールスパイス (粉), ガラムマサラ, ウスターソー ス, 中濃ソース, トマトケチャップ, しょうゆ	662	20.2
	福神漬				福神漬			
	パリパリサラダ			ごま油, 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		
4 月	豚肉と昆布のごはん	○	豚肉, 削り節(だし), 刻み昆布, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, さやい んげん	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水, しょう ゆ, みりん	575	28.8
	魚(さけ)の香味焼き		生さけ	砂糖, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, みりん, 酒		
	ごまあえ		削り節(だし)	砂糖, 白ねりごま, 白いりごま	にんじん, もやし, きゃべつ, こまつな	みりん, しょうゆ		
	さつま汁		削り節(だし), 鶏肉	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 万 能ねぎ	酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょう ゆ		
5 火	二色トースト (しらすチーズ・ココア)	○	しらす干し, ピザ用チーズ, きざみのり	ソフトパン, マヨネーズ, バター, グラ ニュー糖		ココア	723	25.6
	ヌードルスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, じゃがいも, 生パスタ	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	水, 塩, しょうゆ, こしょう		
	コロコロサラダ			油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, ホールコーン (缶), きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
6 水	釜焼きビビンバ	○	豚肉, 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	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	573	21.3
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきた け, ねぎ	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか			
7 木	冷やし七タうどん	○	昆布, 厚削り節(だし), 鶏肉, 星形かまぼ こ, 油揚げ	砂糖, 冷凍うどん	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	水, しょうゆ, みりん, 塩	754	25.6
	ちくわの二色揚げ (青のり, カレー)		焼きちくわ, たまご, 青のり	油, 小麦粉		水, カレー粉		
	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			
8 金	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	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	632	19.5
	海藻サラダ		海藻サラダ	白いりごま, 砂糖, ごま油, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホール コーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子		
	旬の野菜 ゆでとうもろこし				とうもろこし			
11 月	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	590	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, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	ももゼリー		粉寒天	砂糖	ももジュース	水		
12 火	日本の郷土料理(鹿児島) 鶏飯(鹿児島風汁かけごはん)	○	たまご, 鶏肉, 鳥がら, きざみのり	米, 油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, しめじ, だいこ ん, たまねぎ, 大根たくあん塩漬, しょ うが, 小松菜, 万能ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	623	23.7
	がね(鹿児島風かきあげ)		焼き竹輪, ちりめんじゃこ, たまご	さつまいも, 白いりごま, 小麦粉, 米粉, 砂 糖, 油	たまねぎ, にんじん	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	旬の野菜 枝豆				枝豆	水		
13 水	柏パン	○		柏パン			717	29.0
	魚(ほき)のフライ		ホキ, たまご, 鳥がら	生パン粉, ソフトパン粉, 油	しょうが	塩, こしょう, トマトケチャップ, 中 濃ソース, 水		
	ポイルきゃべつ				キャベツ			
	洋風かき玉スープ		鳥がら, ベーコン, たまご	油, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, 小 松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
14 木	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま		水	601	24.3
	いりどり		鶏肉, 厚削り節(だし)	油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), さや いんげん	酒, 水, みりん, しょうゆ, 塩		
	味噌汁		厚削り節(だし), 豆腐, 油揚げ		にんじん, だいこん, えのきたけ, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ		
	くだもの(メロン)				メロン			
15 金	スパゲティナポリタン	○	豚挽肉, ウインナー, 粉チーズ	柏パン	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	623	21.8
	フレンチサラダ			油	キャベツ, にんじん, きゅうり, パイン (缶)	酢, 塩, こしょう		
	かぼちゃのケーキ		たまご, 飲用牛乳, 生クリーム	小麦粉, 油, バター, 砂糖, 粉砂糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー		
19 火	ナン	○		ナン			643	21.1
	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		
	こんにやくサラダ		干ひじき, 油揚げ, 削り節(だし)	つきこんにやく, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, もやし, 小松菜, ホ ールコーン(缶)	しょうゆ, 水, 酢, 塩, 粉辛子		
	シャーベット		イチゴのアイス(シャーベット)					