

令和6年度7月分献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川 貴美子

栄養士 大貫 優子

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	691 kcal
	豚肉とさつまいもの甘辛あえ		豚肉	でん粉, 油, さつまいも, 砂糖	しょうが, レモン汁	27.0 g
	味噌汁		油揚げ, 豆腐		だいこん, えのきたけ, ねぎ	25.6 g
						2.7 g
2火	ジャンバラヤ	○	ウィンナー, ベーコン	米, 麦, 油, 砂糖, ソイレブール	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	609 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		にんにく, マーマレード	24.5 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	24.6 g
						2.6 g
3水	<季節の給食> ジャージャー麺	○	豚ひき肉	ごま油, 冷凍ラーメン, 油, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり	510 kcal
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	25.8 g
						19.7 g
						1.9 g
4木	<季節の給食> 七夕ちらし寿司	○	油揚げ, のり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, かんぴょう, さやいんげん	553 kcal
	幽庵焼き		ホキ		ゆず果汁	23.4 g
	七夕汁		昆布	麩, そうめん	にんじん, だいこん, とうがん, ねぎ, 小松菜	11.6 g
	七夕ゼリー		粉寒天	砂糖, サイダー	パイン缶詰	3.0 g
5金	チーズチリドック	○	ウィンナー, チーズ	コッペパン, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ	594 kcal
	ABCマカロニスープ		豚肉	じゃがいも, ABCマカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	24.9 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	27.7 g
						3.3 g
8月	<季節の給食> じゃこ入り梅わかめごはん	○	わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦	刻み梅	567 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 干しいたけ, 万能ねぎ	26.2 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ	18.7 g
						2.6 g
9火	ココアトースト	○		食パン, バター, グラニュー糖, 砂糖		619 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん	24.4 g
	和風ツナサラダ		まぐろ缶詰	サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ	29.2 g
						2.4 g
10水	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		570 kcal
	肉じゃが煮		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 砂糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	22.8 g
	まめあじのから揚げ		まめあじ	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	16.3 g
						1.5 g
11木	<本と給食のコラボ> 「そのときがくるくる」 入りミートソース	○	粉チーズ 豚ひき肉	スパゲッティ, サラダ油, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム(水煮), なす, トマト(缶), パセリ	603 kcal
	おろしポン酢サラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, レモン汁	25.5 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	21.5 g
						2.5 g
12金	かわりマーボ丼	○	高野豆腐, 豚ひき肉, 鳥がら	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ(ゆで), ねぎ, いら	639 kcal
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, コーン	24.0 g
						22.6 g
						1.7 g
16火	<オリパラ給食・ギリシア> チーズパン	○		チーズパン		632 kcal
	パカリヤロ		たら	油, 小麦粉, じゃがいも, オリーブ油	パセリ, にんにく	29.1 g
	レヴィシアスーパ		ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, ひよこまめ	油	たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ	32.2 g
						2.5 g
17水	<オリパラ給食・フランス> ガリックライス	○		米, 麦, 油, バター	にんにく, たまねぎ	696 kcal
	チキンフリカッセ		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター, 小麦粉	たまねぎ, しょうが, エリンギ, しめじ, パセリ	20.7 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	にんじん, きゅうり	29.4 g
	くだもの(メロン)				メロン	2.0 g
18木	<季節の給食・お楽しみ給食> 夏野菜カレー	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト	658 kcal
	福神漬				福神漬	17.9 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.6 g
	セレクト デザート			ガリガリくん(ブドウ味またはソーダ味)		3.0 g

*セレクトデザートは給食用ガリガリくんソーダ味とブドウ味のどちらかを事前に選びます。