



7月分給食献立表



大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳 たんぱく質	おたより
1火	鳥取県の郷土料理 <u>どんどうけめし</u> 切干大根の卵焼き 豚汁	597 kcal 27.5 g	捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ゴミを減らし、食品ロス削減につながります。 皮も！ 種も！ 軸も！ 茎も！
2水	黒砂糖パン 魚のモルネソース焼き マセドアンサラダ マカロニスープ	572 kcal 28.4 g	
3木	沖縄県の郷土料理 <u>タコライス</u> もずく入りたまごスープ サイダーボンチ	551 kcal 20.0 g	
4金	じゃこわかめごはん ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ 中華スープ	587 kcal 21.7 g	
7月	七夕給食 ちらし寿司 鶏の照り焼き 七夕汁 星空ゼリー	604 kcal 27.9 g	夏休みも 早寝・早起き・朝ごはん 夜ふかしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりすると言われています。夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。 クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは？ ①葉 ②根 ③ひげ（雌しべ） 答え ③ひげ（雌しべ） とうもろこしは、一つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ（雌しべ）がついています。雄花の花粉が雌しべについて受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きく育ちます。そのため、実とひげの数は同じです。 ※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。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、すいか、冷凍みかんを予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
8火	世界の料理 イタリア <u>アマトリチャーナ</u> マスタードサラダ くだもの	603 kcal 23.2 g	
9水	クッパ 豆腐ナゲット	601 kcal 27.9 g	
10木	インディアントースト ポトフ ゆでとうもろこし 1年生 とうもろこしの皮むき	590 kcal 27.5 g	
11金	ごはん さばのみそ煮風 ゆかりあえ けんちん汁	539 kcal 27.7 g	①葉 ②根 ③ひげ（雌しべ） 答え ③ひげ（雌しべ） とうもろこしは、一つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ（雌しべ）がついています。雄花の花粉が雌しべについて受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きく育ちます。そのため、実とひげの数は同じです。 ※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。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、すいか、冷凍みかんを予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
14月	冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯辺揚げ	575 kcal 25.4 g	
15火	大豆入りそばろ丼 みそ汁 くだもの	544 kcal 26.6 g	
16水	ごはん ヤンニョムフィッシュ だいこんサラダ わかめスープ	579 kcal 25.2 g	
17木	セレクト給食 夏野菜のカレーライス 糸寒天サラダ セレクトドリンク (りんごジュース or ぶどうジュース or 飲むヨーグルト)	641 kcal 20.6 g	

7月のこんだて表

日	こんだて名	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	1杯分 - たんぱく質
1 火	どんどうけめし きりほしだいこんのたまごやき とんじる	○	おしどうふ、ぎゅうにゅう、 とりひきにく、たまご、ぶた にく、けずりぶし(さば)、し ろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さ とう、しろいりごま、こん にゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 えどな、きりほしだいこん、だい こん、しめじ、ねぎ	597 kcal 27.5 g
2 水	くろざとうパン さかなのモルネソースやき マセドアンサラダ マカロニスープ	○	ぎゅうにゅう、ホキ、シュ レットチーズ、こなチーズ、 とりにく、とりがら	くろざとうパン、サラダあぶ ら、バター、こむぎこ、オリーブ あぶら、パンこ(なま)、じゃが いも、さとう、マカロニ	パセリ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、しょうが、キャベツ	572 kcal 28.4 g
3 木	タコライス もずくいりたまごスープ サイダーボンチ	○	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 う、とりがら、きぬごしどう ふ、もずく、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、さ とう、でんぶん、サイダー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、トマト、キャベツ、 しょうが、こねぎ、みかんかんづ め、おうとうかんづめ、パインか んづめ	551 kcal 20.0 g
4 金	じゃこわかめごはん ジャンボあげぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかスープ	○	ちりめんじゃこ、たきこみ わかめ、ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、とりがら、とりに く	こめ、むぎ、ぎょうざのかわ、 サラダあぶら、ごまあぶら、 でんぶん、りょくとうはる さめ、さとう	しょうが、にんにく、キャベツ、ね ぎ、にら、にんじん、きゅうり、はく さい、チンゲンツァイ	587 kcal 21.7 g
7 月	ちらしずし とりのてりやき たなばたじる ほしぞらゼリー	○	だしこんぶ、あぶらあげ、た まご、きざみのり、ぎゅう にゅう、とりにく、けずりぶ し(さば)、かまぼこ、こな かてん	こめ、さとう、しろいりごま、 サラダあぶら、そうめん、う ムネシロップ	にんじん、ほししいたけ、かん びょう、さやいんげん、だいこん、 えどな、りんご	604 kcal 27.9 g
8 火	アマトリチャーナ マスタードサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	ベーコン、ぶたにく、こな チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブあぶ ら、サラダあぶら、バター、こ むぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ホールトマト、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、れいとうみかん	603 kcal 23.2 g
9 水	クッパ とうふナゲット	○	とりがら、ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう、おしどうふ、 たらすりみ、とりひきにく	こめ、むぎ、しろいりごま、か したくりこ、あげあぶら、さ とう	しょうが、にんじん、しめじ、もや し、ねぎ、こまつな、たまねぎ、ご ぼう	601 kcal 27.9 g
10 木	インディアントースト ポトフ ゆでとうもろこし	○	ウインナー、シュレット チーズ、ぎゅうにゅう、とり がら、とりにく	しょくパン、サラダあぶら、 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、パセリ、とう もろこし	590 kcal 27.5 g
11 金	ごはん さばのみそにふう ゆかりあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう、さば、あかみ そ、しろみそ、けずりぶし(さ ば)、とりにく、きぬごしどう ふ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、きゅ うり、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、えどな	539 kcal 27.7 g
14 月	ひやしぶたしゃぶうどん ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく、けずりぶし(さ ば)、ぎゅうにゅう、やきちく わ、たまご、あおのり	うどん、さとう、しろねりご ま、しろいりごま、こむぎこ、 あげあぶら	しょうが、きゅうり、にんじん、も やし	575 kcal 25.4 g
15 火	だいずいりそぼろどん みそしる くだもの(すいか)	○	とりひきにく、こうやどう ふ、だいず、ぎゅうにゅう、け ずりぶし(さば)、あぶらあ げ、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さ とう、じゃがいも	しょうが、にんじん、ほししいた け、ねぎ、さやいんげん、たまねぎ、 えどな、すいか	544 kcal 26.6 g
16 水	ごはん ヤンニョムフィッシュ だいこんサラダ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう、もうか、コチ ジャン、とりがら、とりにく、 わかめ	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぶ ん、さとう、ごまあぶら、しろ いりごま、サラダあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、だいこ ん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 もやし	579 kcal 25.2 g
17 木	なつやさいのカレーライス いとかんてんサラダ セレクトドリンク (りんごジュース or ぶどうジュース or のむ ヨーグルト)	○	とりにく、とりがら、ひよこ まめ、ぎゅうにゅう、いとか んてん、のむヨーグルト	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、バター、こむぎ こ、さとう、しろいりごま	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、 もやし、きゅうり、ホールコーン、 りんごジュース、ぶどうジュース	641 kcal 20.6 g

7月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	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	1食分 たんぱく質
1火	どんどろけめし	○	おしどうふ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろいりごま	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,えどな	597 kcal
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん	27.5 g
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	
2水	くろざとうパン	○		くろざとうパン		572 kcal
	さかなのモルネソースやき		ホキ,ぎゅうにゅう,シュレットチーズ,こなチーズ	サラダあぶら,バター,こむぎこ,オリーブあぶら,パンこ(なま)	パセリ	28.4 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり	
	マカロニスープ		とりにく,とりがら	サラダあぶら,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	
3木	タコライス	○	ぶたひきにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマト,キャベツ	551 kcal
	もずくいりたまごスープ		とりがら,きぬごしどうふ,もずく,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,こねぎ	20.0 g
	サイダーボンチ			さとう,サイダー	みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	
4金	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,むぎ		587 kcal
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく	ぎょうざのかわ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	21.7 g
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ,ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツアイ	
7月	ちらしずし	○	だしこんぶ,あぶらあげ,たまご,きざみのり	こめ,さとう,しろいりごま,サラダあぶら	にんじん,ほししいたけ,かんぴょう,さやいんげん	604 kcal
	とりのてりやき		とりにく			27.9 g
	たなばたじる		けすりぶし(さば),とりにく,かまぼこ	そうめん	にんじん,だいこん,えどな	
	ほしぞらゼリー		こなかんてん	さとう,ラムネシロップ	りんご	
8火	アマトリチャーナ	○	ベーコン,ぶたにく,こなチーズ	スパゲティ,オリーブあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト	603 kcal
	マスタードサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく	23.2 g
	れいとうみかん				れいとうみかん	
9水	クッパ	○	とりがら,ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,しろいりごま	しょうが,にんじん,しめじ,もやし,ねぎ,こまつな	601 kcal
	とうふナゲット		おしどうふ,たらすみ,とりひきにく,たまご	かたくりこ,あげあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう	27.9 g
10木	インディアントースト	○	ウインナー,シュレットチーズ	しょくパン,サラダあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ	590 kcal
	ポトフ		とりがら,とりにく	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	27.5 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	

11 金	ごはん	○		こめ,むぎ		539 kcal
	さばのみそにふう		さば,あかみそ,しろみそ	さとう,でんぷん	しょうが	27.7 g
	ゆかりあえ				キャベツ,もやし,きゅうり	
	けんちんじる		けすりぶし(さば),とりにく, きぬごしとうふ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,え どな	
14 月	ひやしぶたしゃぶうどん	○	ぶたにく,けすりぶし(さば)	うどん,さとう,しろねりごま, しろいりごま	しょうが,きゅうり,にんじん,もやし	575 kcal
	ちくわのいそべあげ		やきちくわ,たまご,あおのり	こむぎこ,あげあぶら		25.4 g
15 火	だいすいりそぼろどん	○	とりひきにく,こうやとうふ, だいず	こめ,むぎ,サラダあぶら,さと う	しょうが,にんじん,ほししいたけ,ね ぎ,さやいんげん	544 kcal
	みそしる		けすりぶし(さば),あぶらあ げ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えどな	26.6 g
	すいか				すいか	
16 水	ごはん	○		こめ,むぎ		579 kcal
	ヤンニョムフィッシュ		もうか,コチジャン	こむぎこ,でんぷん,あげあぶ ら,さとう,ごまあぶら,しろい りごま	にんにく,しょうが,ねぎ	25.2 g
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さ とう	だいこん,にんじん,きゅうり	
	わかめスープ		とりがら,とりにく,わかめ	しろいりごま	しょうが,たまねぎ,もやし,ねぎ	
17 木	なつやさいのカレーライス	○	とりにく,とりがら,ひよこま め	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃ がいも,サラダあぶら,バター, こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん,たまね ぎ,トマト,なす,ズッキーニ	641 kcal
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり,ホール コーン	20.6 g
	セレクトドリンク		のむヨーグルト		りんごジュース,ぶどうジュース	