7月給食献立表

大田区立徳持小学校

日	曜日	飲み物	献　立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月		・ごはん ・さばの香味揚げ ・おひたし ・冬瓜のみそ汁	牛乳,さば,かつお節,削り節(だし),厚揚げ	米,麦,砂糖,でん粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,小松菜,にんじん,もやし,えのきたけ,とうがん,ねぎ	600	26.2
2	火		・チーズドック ◆B時程 ・コロコロサラダ ・ポトフ	ウィンナー,ピザ用チーズ,牛乳,鳥がら,ベーコン,豚肉	コッペパン,砂糖,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,ホールコーン,りんご,しょうが,セロリー,キャベツ,パセリ	598	26.8
3	水		・豚肉のねぎ塩丼 ◆B時程 ・のっぺい汁 ・くだもの（すいか）	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,ごま油,白いりごま,でん粉,こんにゃく	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,レモン,だいこん,ねぎ,すいか（黄色）	602	25.4
4	木		・ごはん ・のりの佃煮 ・高野豆腐入りたまご焼き ・豚汁	焼きのり,牛乳,豚肉,高野豆腐,干ひじき,鶏卵,削り節(だし),豚ばら,油揚げ,豆腐	米,麦,砂糖,水あめ,サラダ油,こんにゃく	にんじん,干ししいたけ,小松菜,ごぼう,だいこん,ねぎ	594	26.4
5	金		・カレー南蛮うどん ・たこ焼きポテト ・くだもの（冷凍みかん）	厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,牛乳,たこ,青のり,かつお節	冷凍うどん,サラダ油,バター,小麦粉,でん粉,油,じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,にんじん,干ししいたけ,キャベツ,冷凍みかん	611	22.0
8	月		・七夕ちらしずし ・鶏肉の揚げ煮 ・七夕すまし汁 ・フルーツポンチ	昆布(だし),油揚げ,鶏卵,きざみのり,牛乳,鶏肉,削り節(だし),粉寒天	米,砂糖,サラダ油,でん粉,油,星形麩,そうめん	にんじん,たけのこ,かんぴょう,さやえんどう,しょうが,だいこん,ねぎ,オクラ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	594	20.1
9	火		・五目あんかけ焼きそば ・キムチーズ春巻き ・くだもの（冷凍みかん）	豚肉,鳥がら,えび,牛乳,ロースハム,ピザ用チーズ	サラダ油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,小麦粉,春巻きの皮,油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,たけのこ,もやし,キャベツ,チンゲンツァイ,はくさいキムチ,冷凍みかん	584	26.0
10	水		・ごはん ・赤魚のみそだれ ・切り干し大根の煮物 ・すいとん	牛乳,あかうお,油揚げ,削り節(だし),厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉	米,麦,砂糖,サラダ油,白玉粉,小麦粉	にんじん,切干し大根,干ししいたけ,さやいんげん,かぶ,ねぎ,かぶの葉	593	26.5
11	木		・パインパン ・鶏肉の和風ジェノベーゼ ・コールスロー ・パンプキンシチュー	牛乳,鶏肉,鳥がら,いんげん豆,生クリーム	パインパン,オリーブ油,サラダ油,砂糖,バター,小麦粉	しそ葉,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ	604	26.2
12	金		・ハヤシライス ・バランスサラダ ・ゆでとうもろこし	豚肉,鳥がら,牛乳,干ひじき,油揚げ,いんげん豆	米,麦,バター,サラダ油,砂糖,小麦粉,つきこんにゃく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,小松菜,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	611	20.8
16	火	飲み物 セレクト	・クリームソーススパゲッティ ・パリパリサラダ ・サイダーゼリー	鶏肉,鳥がら,生クリーム,粉チーズ,牛乳,粉寒天	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖,油,ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,しめじ,きゅうり,キャベツ,黄桃缶	591	21.6
17	水		・ごはん ・いかフライ ・野菜炒め ・みそ汁	牛乳,いか,豚肉,削り節(だし),油揚げ,カットわかめ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,サラダ油,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,たけのこ,だいこん,ねぎ,小松菜	580	26.3
18	木		・夏野菜カレーライス ◆給食終 ・海藻サラダ ・くだもの（オレンジ）	鳥がら,豚骨,豚肉,牛乳,海藻サラダ	米,麦,サラダ油,バター,小麦粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ,ズッキーニ,キャベツ,小松菜,オレンジ	620	20.2
							月平均	
							599	24.2

7/16（火）セレクト飲み物
ジョア（プレーン・ストロベリー）、りんごジュース、オレンジジュースの4種類から選びます。