



令和6年度 7月分 3つの栄養別 給食献立表

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	その他	ねらい等
1月	かまあげうどん		厚削り節(だし),昆布(だし)	冷凍うどん(給),三温糖,白いりごま	ねぎ	だし汁,水,しょうゆ,みりん,酒	半夏生
	たこと夏野菜のかきあげ	○	大豆,まだこ	小麦粉,油	たまねぎ,むき枝豆,ホールコーン缶	塩,水	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	こんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
2火	玄米ごはん			米,玄米		水(米+玄米)×1.3	
	ひじきふりかけ	○	干ひじき,かつお節	ごま油,三温糖,白いりごま		しょうゆ	
	ししゃものごま揚げ		ししゃも(20g)	油,でん粉,小麦粉,白いりごま,白すりごま,サラダ油		水	
	カレー肉じゃが		削り節(だし),豚肉(薄切り),高野豆腐(さいの目)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,小松菜	水,酒,しょうゆ,みりん,塩,カレー粉	
3水	フレッシュバジルのマルゲリータ		ピザ用チーズ	ナン(50g),オリーブ油,三温糖	にんにく,トマト缶,バジル	トマトペースト,塩,こしょう	バ地シ場ル産
	ごまドレッシングサラダ	○	くわわかめ(塩抜)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,水,しょうゆ	
	イタリアンスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉,鶏卵,粉チーズ	じゃがいも,でん粉,生パン粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
4木	チンジャオロース丼		鳥がら,豚肉もも(細切り)	米,サラダ油,でん粉,三温糖,ごま油	しょうが,しょうが汁,にんにく,にんじん,たまねぎ,だけのこ(水煮),もやし,ピーマン	水(米)×1.2,水,酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	中国の料理
	中華風卵スープ	○	鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	果物(メロン)				メロン		
5金	ちらし寿司		昆布(だし),鶏肉	米,三温糖,サラダ油	にんじん,だけのこ(水煮),干しいだけ,かんぴょう,さやいんげん	水(米)×1.2,調味料,酒,酢,塩,だし汁,みりん,しょうゆ	七夕
	魚の大葉みそ焼き	○	鯖(50g)	三温糖	しそ葉	酒,しょうゆ,赤みそ,みりん	
	そうめん汁		削り節(だし),昆布(だし)	そうめん,ひやむぎ(乾)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	水,塩,しょうゆ,酒,みりん	
	シュワシュワフルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶)	水,サイダー,プリンカップ(60cc)	
8月	麻婆豆腐めん		豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいだけ,たまねぎ,にんじん,だけのこ(水煮),にら	トウバンジャン,紹興酒,水,しょうゆ,赤みそ,酒	
	ビーンズポテト	○	大豆	油,じゃがいも		塩,こしょう	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
9火	タコライス		豚肉(挽肉),大豆	米,サラダ油,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいだけ,トマト缶,キャベツ	水(米+麦)×1.3,赤ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩,こしょう,チリパウダー	沖縄県の
	ツナひじきサラダ	○	ツナ缶(水煮),干ひじき	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ,レモン汁	しょうゆ,酢,粉辛子	
	ちんすこう			小麦粉,砂糖,ラード			
10水	ココアパン			ココアパン(50g)			フランスの
	鮭のポテサラ焼き	○	生鮭(50g),豆乳,生クリーム,粉チーズ,ピザ用チーズ	じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん,パセリ	酒,塩,こしょう,紙血	
	ラタトゥイユ		ベーコン,鶏肉	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,トマト,かぼちゃ,なす,黄ピーマン,ズッキーニ	白ワイン,タイム,バジル,トマトピューレ,中濃ソース,塩,こしょう	
11木	ごまゆかりごはん			米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	鶏肉のねぎごまソースかけ	○	鶏肉切り身(50g)	ごま油,三温糖,白すりごま,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	しょうゆ,酒,みりん,水	
	糸寒天サラダ		糸寒天	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
12金	ガーリックライスなすミートソース		豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,粉チーズ	米,サラダ油,油,じゃがいも,オリーブ油,小麦粉	にんにく,パセリ,なす,たまねぎ,マッシュルーム缶	水(米)×1.2,塩,トマトピューレ,水,ロリエ,トマトケチャップ,赤ワイン,こしょう,オレガノ	とうもろこし2年生の
	こまつなサラダ	○	ツナ缶(水煮)	サラダ油,砂糖	小松菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ,レモン汁	酢,しょうゆ,粉辛子	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	
16火	えびチャーハン		豚肉(挽肉),むきえび	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,だけのこ(水煮),干しいだけ,ねぎ	水(米)×1.2,調味料,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう,酒	
	中華風たまご焼き	○	豚肉(挽肉),鶏卵	ごま油,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,にら	酒,塩,しょうゆ,だし汁	
	ワンタンスープ		鳥がら,豚肉	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,にら	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ,ワンタンの皮	
17水	きなこ揚げパン		きな粉	ココアパン(50g),油,グラニュー糖,砂糖		塩,バーガー袋	
	ヌードルスープ	○	鳥がら,ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも,生パスタ(給)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
18木	夏野菜のカレーライス		豚肉	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,なす,日本かぼちゃ,赤ピーマン,黄ピーマン,りんご	水(米)×1.2,赤ワイン,水,塩,こしょう,クロール,ナツメグ,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	かほすちや
	ビーンズサラダ	○	青大豆	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(すいか)				小玉すいか		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 13回

今月の給食目標
のこさずたべよう よくかんで
 ・よい姿勢で、よくかんで食べよう。
 ・すききらいをせず、残さず食べよう。
 ・決められた時間内に食べ、食後は休養をとろう。



◆今月の栄養価
 エネルギー 596kcal
 たんぱく質 24.6g
 カルシウム 335mg
 食塩相当量 2.1g