

令和6年7月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材			
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
1	月	牛乳	ピザトースト	ベーコン、ピザチーズ	食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
		ハニーサラダ			油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん
		ABCスープ	鶏肉		アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
2	火	牛乳	チャーハン	たまご、豚肉	米、麦、油	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸
		もやしとわかめのごま醤油	わかめ		白ごま、さとう、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
		春雨スープ	鶏肉、木綿豆腐		緑豆はるさめ	にんじん、えのき、ねぎ、こまつな
3	水	牛乳	パエリア	鶏肉、えび、いか	米、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、コーン、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ
		じゃがいもとひよこ豆のスープ	鶏肉、ひよこ豆		油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
		スイカ				スイカ
4	木	牛乳	ビビンバ	豚肉、みそ	米、麦、油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ぜんまい、こまつな、にんじん、大豆もやし
		ししゃものごま揚げ	ししゃも		小麦粉、でん粉、白ごま、黒ごま、油	
		わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ			玉ねぎ、えのき、ねぎ
5	金	牛乳	ご飯		米、麦	
		ピーマンの肉詰め	豚肉、タイスチーズ		油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン
		カレーきんぴら	豚肉		油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう
		卵としめじのスープ	たまご		でん粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな
8	月	牛乳	★七夕献立★			
		ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、たまご		米、三温糖、油、でん粉	しょうが、かんぴょう、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやえんどう
		そうめん汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ		そうめん	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな
		サイダーゼリー	粉寒天		さとう	レモン、みかん缶、ナタデココ
9	火	牛乳	ご飯		米、麦	
		いかのチリソース	いか		油、でん粉、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ
		野菜のナムル			白ごま、三温糖、ごま油	こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし
		中華スープ	鶏肉		ごま油	にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな
10	水	牛乳	ご飯		米、麦	
		のりの佃煮	のり		さとう	
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、でん粉	しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん
		かきたま汁	木綿豆腐、たまご		でん粉	えのき、にんじん、こまつな、ねぎ
11	木	牛乳	ジャージャー麺	豚肉、みそ	中華めん、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ
		チンゲン菜スープ	鶏肉、木綿豆腐		ごま油	にんじん、えのき、ねぎ、チンゲン菜
		パイナップル				パイナップル
12	金	牛乳	ご飯		米、麦	
		さばの照り焼き	さば		三温糖、でん粉	しょうが
		小松菜のおひたし	油揚げ		三温糖	こまつな、もやし、はくさい、にんじん
		さつまいものみそ汁	みそ		さつまいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ
16	火	牛乳	ご飯		米、麦	
		豆腐のうま煮	鶏肉、木綿豆腐、えび、いか		油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲン菜
		ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
17	水	牛乳	ガーリックトースト		食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ
		小松菜サラダ	ツナ缶		白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり
		お豆のトマト煮	鶏肉、ウィンナー、白いんげん豆、大豆		油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん
18	木	牛乳	ご飯		米、麦	
		キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ		油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん
		海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ		白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
		オレンジ				オレンジ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。