



7月

給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子

| 日 曜 | こんだてめい | | | おもな ざいりょう | | | もりつけ | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | ひとくちメモ |
|---------|----------|----------------------|--|--|--|---|--------------|------------|------------|---------------------------------------|---|
| | 牛乳 など | 主食 | おかず デザートなど | あか <small>血や筋肉や骨の ものになる</small> | きいろ <small>熱や力のも とになる</small> | みどり <small>体の調子を とどめる</small> | 深皿 | ブルー (小) | ピンク (大) | | |
| 1 火 | | ひやしきつねうどん | たこやきくん ほうれんそうのごまあえ | ★飲用牛乳,油揚げ,なると(卵無),生わかめ,まだこ,さくらえび,かつお節,あおのり | 中ざら糖,三温糖,冷凍うどん,油,じゃがいも,でん粉,小麦粉,ごま油,さとう,ねりごま,ごま | ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,もやし | うどん たこやき | あえもの | つけ汁 | 556 kcal 22.3 g 19.0 g 3.5 g | 7月1日は、半夏生(はんげしょう)です。豊作を願ってタコを食べる習慣があります。タコを使って、人気のたこやきポテトにします。 |
| 2 水 | | こまつなごはん | さけのしおこうじやき ゆほとこまつなのびたし かんぴょうのたまごとじ | ★飲用牛乳,ロースハム,油揚げ,しろさけ,湯葉,かつお節,★たまご | 精白米,粒麦,油,三温糖,白ごま,米こうじ,でん粉 | こまつな,にんじん,もやし,かんぴょう,えのきたけ,栗ねぎ | さかな あえもの | ごはん | スープ | 554 kcal 30.6 g 16.8 g 2.1 g | 2日~4日まで、6年生が日光移動教室に行きます。給食でも栃木県の特産品である「かんぴょう」と「湯葉」を味わいます。 |
| 3 木 | | てづくり オニオンペーパーコンパン | ジャーマンレバー イタリアンスープ | ★飲用牛乳,豆乳,★たまご,ベーコン,豚レバー,鶏こま,白いんげん豆,★粉チーズ | 強力粉,さとう,オリーブ油,小麦粉,油,★バター,じゃがいも,でん粉,油,シエルマカロニ | 玉葱,ホールコーン,しょうが,にんにく,にんじん,パセリ,キャベツ,トマトジュース,トマト缶詰 | パン | レバー | スープ | 580 kcal 26.2 g 19.3 g 2.3 g | 手作りパンの日です。小麦粉から練って作った生地の中に「たまねぎ」「ベーコン」「コーン」を入れて1つずつ丸めます。カレー風味です。 |
| 4 金 | | ごはん | あじフライ こまつなごまざる ごじる | ★飲用牛乳,まあじ,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ | 精白米,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油,ごま油,さとう,ごま,じゃがいも,板こんにやく | キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,もやし,ねぎ | さかな あえもの | ごはん | 汁もの | 582 kcal 27.8 g 20.1 g 2.1 g | |
| 7 月 | | たなぼたずし | あめあじのからあげ そうめんじる パインのクラッシュかんでん | ★飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,★たまご,まあじ,木綿豆腐,かまぼこ(卵無),粉寒天 | 精白米,さとう,三温糖,白ごま,さとう,でん粉,油,そうめん(乾) | 干し椎茸,にんじん,れんこん,さやいんげん,しょうが,にんにく,えのきたけ,オクラ,ねぎ,★パインジュース,★パイン缶,ナタデココ | ごはん さかな | かんでん | 汁もの | 550 kcal 25.4 g 16.8 g 2.4 g | 七夕献立です。デザートは、パイナップルジュースで作った寒天をクラッシュし、パイン缶と星形のナタデココを入れて提供します。 |
| 8 火 | | シーフード ピザトースト | ゆでとうもろこし レバーかりんとうあげ ベーコンとポテトのスープ | ★飲用牛乳,まぐる缶詰,むきエビ,イカ,★ピザチーズ,豚レバー,ベーコン | ★食パン★バター,でん粉,米粉,油,じゃがいも | にんにく,玉葱,ピーマン,とうもろこし,しょうが,にんじん,えのきたけ,キャベツ,パセリ | パン とうもろこし | レバー | スープ | 545 kcal 29.5 g 20.8 g 2.7 g | 全校でおいしいとうもろこしを味わうために、1年生が皮むきをします。「シーフードピザトースト」は、新メニューです。えび、いか、ツナが乗ったピザトーストです。 |
| 9 水 | | とうふのうまにどん | いそかあえ くだもの(れいとらみかん) | ★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,生わかめ,しらす干し,きざみのり | 精白米,粒麦,油,でん粉,ごま油,ごま | しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ,冷凍みかん | ごはん あん | くだもの | あえもの | 562 kcal 25.3 g 18.5 g 2.2 g | |
| 10 木 | | トマトハヤシライス | たまごのサラダ フルーツヨーグルト | ★飲用牛乳,豚こま,レンズ豆,★生クリーム,★たまご,★ヨーグルト(無糖) | 精白米,粒麦,油,小麦粉,さとう,はちみつ | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,トマト缶詰,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,★もも缶,みかん缶,★パイン缶,★もも缶汁 | ライス ルウ | フルーツ | あえもの | 653 kcal 21.7 g 24.8 g 1.9 g | |
| 11 金 | | ソースやきそば | フライドポテト チンゲンサイのスープ チョコバナナ | ★飲用牛乳,豚こま,あおのり,ベーコン,木綿豆腐 | 蒸し中華めん,油,じゃがいも,緑豆はるさめ,白ごま,★コーティングチョコレート,★カラースプレー | にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,にんにく,えのきたけ,チンゲンツァイ,★バナナ | めん | ポテト | スープ | 536 kcal 20.5 g 21.0 g 2.6 g | 夏の緑日をイメージした給食です。チョコバナナも給食室で1本ずつ手作りする。 |
| 14 月 | | ぶたキムチどん | チョレギサラダ メロンのたべくらべ | ★飲用牛乳,豚こま,生揚げ,白みそ,生わかめ,刻みのり | 精白米,粒麦,油,さとう,でん粉,ごま油,白ごま,白すりごま,三温糖 | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,えのきたけ,はくさいキムチ,もやし,ねぎ,にら,大豆もやし,きゅうり,キャベツ,★青肉メロン,★赤肉メロン | ごはん あん | くだもの | サラダ | 553 kcal 22.2 g 16.9 g 1.7 g | 今年度最初の食べ比べです。旬の青肉と赤肉のメロンを味わいます。 |
| 15 火 | | ゆかりごはん | さばのねぎみそやき きゅうりのピリからあえ にくじゃが | ★飲用牛乳,サバ,赤みそ,米みそ(甘みそ),豚こま | 精白米,粒麦,三温糖,ごま油,さとう,白ごま,油,じゃがいも,しらたき | ゆかり,ねぎ,きゅうり,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,さやいんげん | さかな あえもの | ごはん | 煮物 | 637 kcal 28.0 g 20.7 g 1.6 g | |
| 16 水 | | ピビンバ | モロヘイヤのたまごスープ ゆでえだまめ | ★飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,鶏こま,木綿豆腐,★たまご | 精白米,粒麦,さとう,油,白ごま,三温糖,でん粉 | にんにく,しょうが,こまつな,もやし,にんじん,玉葱,えのきたけ,モロヘイヤ,えだまめ | ごはん ぐ | えだまめ | スープ | 558 kcal 24.8 g 18.6 g 2.2 g | 枝付きの枝豆を納品してもらい、2年生が豆もぎ体験をします。その枝豆を全校で味わいます。 |
| 17 木 | | 東京都産なつやさいの キーマカレー | サイコロサラダ サイダーフルーツポンチ | ★飲用牛乳,豚ひき肉,豚レバー,レンズ豆,凍り豆腐,ロースハム,粉寒天 | 精白米,粒麦,油,小麦粉,でん粉,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま | にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶詰,なす,かぼちゃ,赤(ブリーカ),黄(ブリーカ),きゅうり,ぶどうジュース,みかん缶,★パイン缶,★もも缶 | ライス ルウ | フルーツ | サラダ | 643 kcal 22.4 g 20.4 g 1.7 g | 東京都産の「かぼちゃ」「なす」「たまねぎ」を使ってキーマカレーを作ります。おたのしみデザートは、しゅわしゅわの食感を楽しみます。 |

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 す好き嫌いのないで、た食べましょう