



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  
 栄養士 齋藤 沙菜  
 栄養士 井内 華子

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 もとになる</small>	きいろ <small>熱や力の もとになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1 水		カレーピラフ	ツナサラダ ピシソワーズ	★飲用牛乳,豚ひき肉,まぐろ缶詰,白いんげん豆,豆乳,★牛乳,調理用,★生クリーム	油,精白米,粒麦,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,きゅうり,キャベツ,赤パプリカ,パセリ	ピラフ	サラダ	スープ	574 kcal 21.1 g 24.2 g 2.2 g	ピシソワーズは、新メニューです。冷たいじゃがいものポタージュスープです。暑い夏にぴったりな料理です。
2 木		ごはん 【栃木県郷土料理】	かつおふりかけ さけのこうじやき ゆほとこまつなのびたし かんぴょうのたまごとし	★飲用牛乳,粉かつお,しろさけ,湯葉,かつお節,★たまご	精白米,粒麦,さとう,白ごま,米こうじ,三温糖,てん粉	にんじん,もやし,こまつな,かんぴょう,えのきたけ,ねぎ	さかな にびたし	ごはん ふりかけ	汁もの	530 kcal 30.5 g 14.2 g 1.8 g	1日～3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 金		てづくり オニオンペーパー コンパン	ジャーマンレバー ミネストローネ	★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,てん粉,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	582 kcal 26.4 g 19.4 g 2.4 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。
6 月		ごはん	あじフライ こまつなのごまずあえ とうふとわかめのみそしる	★飲用牛乳,まあじ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	精白米,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ	さかな あえもの	ごはん	汁もの	522 kcal 24.2 g 18.0 g 1.7 g	
7 火		たなぼたの ひやしちゅうか 【七夕献立】	かぼちゃのひきにくあんかけ パインのクラッシュかんでん	★飲用牛乳,★たまご,鶏むね肉,かまぼこ,豚ひき肉,粉寒天	冷凍ラーメン,油,さとう,ごま油,ねりごま,三温糖,白すりごま,てん粉	もやし,きゅうり,キャベツ,西洋かぼちゃ,しょうが,玉葱,★パインストレートジュース,★パイン缶,ナタデココ	めん タレ	かんでん	かぼちゃ	581 kcal 26.5 g 21.1 g 2.5 g	七夕献立です。冷やし中華は、ごま風味で、天の川に見立てます。デザートは、パインアップルジュースで寒天を作り、パイン缶と星形のナタデココを入れて提供します。
8 水		ツナコッペ チリコンカン	東京都産ゆでとうもろこし	★飲用牛乳,まぐろ缶詰,★ピザチーズ,ひよこ豆,大豆,豚こま	★コッペパン,マヨネーズ,油,じゃがいも,小麦粉	玉葱,パセリ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし	パン	とうもろこし	チリコンカン	651 kcal 29.7 g 29.3 g 2.8 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。今年は、東京都清瀬市のフレッシュなとうもろこしを使います。
9 木		とうふのうまにどん	いそかあえ スイカのたべくらべ	★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,てん粉,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,★赤肉スイカ,★黄肉スイカ	ごはん あん	くだもの	あえもの	570 kcal 25.8 g 18.7 g 2.2 g	食べ比べシリーズに、今年は「スイカ」が初登場です。赤と黄色のスイカです。スイカは、水分が90%以上で、カリウムを多く含みます。
10 金		こまつなごはん	さかなのスパイシーあげ ごまあえ ニラともやしのみそしる	★飲用牛乳,まぐろ缶詰,スウケソウダラ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,三温糖,白ごま,小麦粉,ねりごま,白すりごま,じゃがいも	こまつな,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,玉葱,にら	さかな あえもの	ごはん	汁もの	556 kcal 25.0 g 20.3 g 2.4 g	
13 月		ソースやきそば 【緑日給食】	フライドポテト とうふのごもくスープ チョコバナナ	★飲用牛乳,豚こま,あおのり,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,★カパーリングチョコレート,★カラースプレー	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,えのきたけ,にら,★バナナ	めん	ポテト	スープ	560 kcal 22.1 g 21.8 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本ずつ手作りします。
14 火		ゆかりごはん	きびなごのからあげ きゅうりのピリからあえ にくじゃが	★飲用牛乳,きびなご,豚こま	精白米,粒麦,ごま油,さとう,白ごま油,じゃがいも,しらたき,三温糖	ゆかり,しょうが,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	にもの	600 kcal 27.7 g 17.1 g 1.3 g	
15 水		ぶたキムチどん	チヨレギサラダ くだもの(れいとらみかん)	★飲用牛乳,豚肩ロース,生揚げ,白みそ,生わかめ,刻みのり	精白米,粒麦,油,さとう,てん粉,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,冷凍みかん	ごはん あん	くだもの	サラダ	557 kcal 22.1 g 17.0 g 1.8 g	
16 木		ピビンバ	モロヘイヤのたまごスープ 東京都産ゆでえだまめ	★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,てん粉	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	557 kcal 24.8 g 18.6 g 2.2 g	東京都東久留米市で生産された枝付きの枝豆を納品してもらいます。2年生が豆もぎ体験をし、その枝豆を全校で味わいます。
17 金		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,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,玉葱,にんじん,トマト缶詰,なす,日本かぼちゃ,赤パプリカ,黄パプリカ,えだまめ,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	663 kcal 23.7 g 21.5 g 1.9 g	東京都産の「かぼちゃ」「なす」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。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3,4年生の数値です。

月目標 す くら 好き嫌いをしないで、た 食べましょう