



7月 献立表



江戸川区立上小岩小学校

校長 宮本 知司

栄養士 山地 千尋

給食目標：好き嫌いなく食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	<七夕 கொண்டை> 七夕ちらし	○	ちくわの磯辺揚げ キャベツとえのきのごま和え そうめん汁	あぶらあげ、たまご、きざみのり、 ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、 とりにく、かまぼこ	こめ、さとう、サラダあぶら、こむぎ ご、こま、そうめん	にんじん、ほししいたけ、きゅうり、 こまつな、キャベツ、もやし、え のきたけ、たまねぎ、オクラ、ねぎ	562 kcal 22.6 g 17.3 g 2.5 g
2 木	冷やしきつねうどん	○	レバーとじゃがいもの甘辛煮 きゅうりともやしのピリ辛和え 冷凍みかん	かつおぶし、こんぶ、とりにく、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう、レバー	うどん、さとう、サラダあぶら、で んぶん、じゃがいも、こま	ほししいたけ、にんじん、たまね ぎ、ほんしめじ、ねぎ、しょうが、こ まつな、きゅうり、もやし、しょう が、にんにく、みかん	585 kcal 28.9 g 24.3 g 2.5 g
3 金	セルフ フィッシュバーガー	○	フレンチサラダ 小松菜とマカロニの豆乳スープ バナナ	しいら、ぎゅうにゅう、ハム、あさ り、とうにゅう、なまクリーム	まるパン、こむぎご、パン、サラダ あぶら、さとう、じゃがいも、マカ ロニ、でんぶん	キャベツ、きゅうり、にんじん、も やし、たまねぎ、ほんしめじ、こま つな、バナナ	576 kcal 28.1 g 20.5 g 2.3 g
6 月	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ 小松菜とキャベツのごま酢和え じゃがもち汁	ぎゅうにゅう、サケ、ぶたにく、あ ぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、こま、でんぶん、サラダ あぶら、バター、ごまあぶら、さ とう、じゃがいも	とうもろこし、こまつな、キャベ ツ、もやし、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ	590 kcal 25.0 g 22.5 g 2.1 g
7 火	<世界の料理 中国> チンジャオロース丼	○	春雨サラダ 豆乳杏仁豆腐	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、か んてん、とうにゅう	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃが いも、さとう、でんぶん、ごまあぶ ら、はるさめ、こま	にんにく、しょうが、たけのこ、た まねぎ、ピーマン、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、みかん、パイ、おう とう	597 kcal 21.7 g 14.7 g 1.5 g
8 水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	とりにく、しおこんぶ、ぎゅうにゅう う、ししゃも、おかか、ぶたにく、あ ぶらあげ、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、えのきた け、こまつな、とうがん、メロン	578 kcal 26.6 g 18.4 g 2.6 g
9 木	<遺跡発掘ドキドキ献立> チーズミートトースト	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ	ぶたにく、だいたい、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン、しろいん げんまめ、とうにゅう、生クリー ム、ハム	むえんじょくパン、サラダあぶら、 こむぎご、じゃがいも、ごま、さ とう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、カ リームコーン、パセリ、キャベツ、きゅう り、かぼちゃ	565 kcal 26.2 g 24.4 g 2.1 g
10 金	ごはん 荳わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜のしょうゆ和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑(かわちばんかん)	くきわかめ、ぎゅうにゅう、とりに く、おかか、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、でんぶ ん、サラダあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、も やし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、 だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、 かわちばんかん	562 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
13 月	<沖縄県郷土料理> タコライス	○	もずくかきたま汁 ちんすこう	ぶたにく、とりにく、だいたい、チー ズ、ぎゅうにゅう、もずく、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 でんぶん、ラード、ショートニン グ、ごま、こむぎご	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、トマト、とうが ん、こまつな	609 kcal 23.0 g 23.9 g 2.1 g
14 火	手作り オニオンペーコンパン	○	魚介(タラ・エビ)のトマトスープ マセドアンサラダ バナナ	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりに く、たら、あさり、エビ、チーズ	きょうりきご、さとう、こむぎご、 サラダあぶら、マヨネーズ、マカロ ニ、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャ ベツ、トマト、きゅうり、バナナ	601 kcal 27.4 g 23.5 g 2.8 g
15 水	<3年生とうもろこしの皮むき> ごはん	○	切干大根のたまご焼き ツナともやしの和え物 ゆでとうもろこし かみなり汁	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、とう ふ、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも、こ んにやく	たまねぎ、にんじん、きりぼしだい こん、ほししいたけ、はねぎ、こま つな、もやし、キャベツ、とうもろ こし、ぶなしめじ、だいこん	598 kcal 26.1 g 21.3 g 1.9 g
16 木	<セレクト給食> 夏野菜カレーライス	○	コールスロー バイン寒天 グレープ寒天	ぶたにく、だいたい、レンズまめ、 ぎゅうにゅう、ツナ、こなかんてん	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃが いも、こむぎご、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、なす、ズッキーニ、トマト、 キャベツ、こまつな、ホールコーン、バ イン、グレープ、ナタデココ	594 kcal 21.4 g 19.0 g 2.1 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立表紹介

◎1日「七夕 கொண்டை」

上小岩小学校では1日に七夕集会有ります。

七夕にはそうめんを食べる風習があります。汁の具材には、夏野菜のオクラを使います。輪切りにしたオクラは星形なので、七夕献立にぴったりですね。季節ならではの行事食を楽しみにしてください。

◎7日「世界の料理 中国」

チンジャオロースは中国で生まれた料理です。細切りのピーマンとお肉を使うのが特徴です。給食をとって世界の料理にふれてみましょう

◎9日「遺跡発掘ドキドキ献立」

給食にハート型の人参が隠れています。食べながら探してみましょう！

◎13日「沖縄県郷土料理」

沖縄県の郷土料理を給食風にアレンジして提供します。大人気のちんすこうはごまを使用します。お楽しみに！

◎15日「3年生とうもろこし皮むき体験」

3年生は全校児童分のとうもろこしの皮むきをします。手触りや色、においなど観察してみましょう。

◎16日「セレクト給食」

今回のセレクト給食は「バイン寒天」と「グレープ寒天」です！寒天の中にはナタデココが入っています。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	585 kcal
タンパク質	25.2 g
脂質	20.5 g
塩分	2.2 g