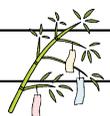


令和2年 7月献立予定表

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	たこめし	○	たこ 青のり 	精白米 砂糖 油	人参 ごぼう 干し椎茸	622
水	とりにく 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ	○	鶏肉	じゃがいも でんぷん 砂糖 白ごま 油	人参	23.8
2	チャプチェ丼	○	豚肉	精白米 押麦 でんぷん春雨 砂糖 白ごま ごま油 油	人参 小松菜 もやし にんにく しょうが ゆでたけのこ 干し椎茸	585
木	しお 塩ナムル	○		白ごま ごま油	人参 ほうれん草 小大豆もやし	24.2
3	ミルクパン	○		ミルクパン		635
金	なすのラザニア 	○	豚ひき肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	ラザニア パン粉 小麦粉 砂糖 バター 油	玉葱 なす しょうが パセリ マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ	24.7
6	やきとり丼	○	鶏肉 高野豆腐	精白米 押麦 でんぷん 砂糖 油	玉葱 長ねぎ しょうが	584
月	だいこん 大根ときゅうりの南蛮漬	○		ごま油	大根 きゅうり	22.7
7	たなばた 七夕寿司 	○	油揚げ	精白米 砂糖	人参 さやえんどう かんぴょう 干し椎茸	591
火	ちくぜんに 筑前煮	○	鶏肉	砂糖 油	人参 大根 ごぼう ゆでたけのこ こんにゃく しょうが	21.2
8	ほしさま お星様ゼリー 	○	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	617
水	ごま風味うどん	○	豚肉 みそ	冷凍うどん ねりごま 白ごま 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ 白菜 しょうが 干し椎茸	26.2
9	チキンチキンごぼう	○	鶏肉 高野豆腐	でんぷん 砂糖 油	ごぼう 枝豆	596
木	ジャムサンド	○		丸パン いちごジャム		22.1
10	ぶたにく 豚肉とコーンの煮込み	○	豚肉 ベーコン	じゃがいも でんぷん 油	人参 玉葱 グリンピース ホールコーン缶	600
金	れんこんサラダ	○		砂糖 白ごま ごま油 油	人参 きゅうり きゃべつ れんこん	23.5
13	あじのひつまぶし丼	○	あじ	精白米 押麦 でんぷん 砂糖 白ごま 油	しょうが わけぎ	618
月	きのこ入り煮浸し	○	油揚げ		人参 小松菜 もやし しめじ えのきたけ 	24.2
14	くだもの 果物(冷凍みかん)	○			冷凍みかん	622
15	チキンクリームライス	○	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ	精白米 小麦粉 バター 油	玉葱 しょうが マッシュルーム グリンピース	24.9
水	バジルドレッシングサラダ	○		油	人参 きゃべつ きゅうり バジル ライム ホールコーン缶	624
14	いた 炒めジャージャー麺	○	豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 玉葱 きゅうり もやし 長ねぎ しょうが	22.1
火	ポテトとしめじのソテー	○		じゃがいも 油	人参 玉葱 きゃべつ 赤ピーマン しめじ	624
15	ソースかつ丼	○	鶏肉	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 砂糖 油	トマトケチャップ	22.9
水	やさい あまず に 野菜の甘酢煮	○		砂糖	人参 きゅうり きゃべつ かぶ	617
16	ナン	○		ナン		22.9
木	カレーシチュー	○	鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 バター 油	玉葱 人参 にんにく しょうが	22.9
16	だいこん 大根サラダ	○	茎わかめ	三温糖 白ごま ごま油 油	人参 きゅうり 大根	

(21回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
17	ごまご飯	○		精白米 白ごま		605
金	とうふ 豆腐の中華煮	○	豚肉 豆腐 みそ	でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 長ねぎ ゆでたけのこ しょうが 干し椎茸	25.2
20	かいそう 海藻サラダ	○	海藻ミックス(茎わかめ・昆布・わかめ・ふのり・赤のり・白とさか)	ごま油 油	きゃべつ きゅうり レタス	621
20	とり 鶏そぼろ寿司	○	鶏ひき肉	精白米 押麦 砂糖 白ごま 油	人参 さやいんげん ホールコーン缶	24.0
月	こんにゃくと椎茸の炒め煮 	○	豚肉	砂糖 油	人参 ごぼう こんにゃく 生椎茸	591
21	かくぎ 角切りりんごゼリー 	○	粉寒天	砂糖	りんご缶 りんごジュース	21.9
火	えびあんかけ丼	○	むきえび 豚肉	精白米 でんぷん 油	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ 白菜 しょうが ゆでたけのこ 干し椎茸	645
22	ぼんさんすー 拌三絲	○		でんぷん春雨 砂糖 ごま油	人参 きゅうり もやし	22.3
水	チリビーンズライス	○	鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	精白米 バター 小麦粉 油	人参 玉葱 セロリー しょうが マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ	639
27	グリーンサラダ	○		油	玉葱 きゃべつ きゅうり	28.8
27	ごもく 五目おこわ	○	鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 砂糖	人参 ごぼう ゆでたけのこ さやえんどう	623
月	かつお 鰹のバーベキューソース	○	鰹	でんぷん 砂糖 油	玉葱 にんにく しょうが りんご 	21.2
28	くだもの 果物(メロン)	○			メロン	623
火	インディアン焼きそば	○	豚肉	蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし	21.2
29	ジャーマンポテト	○		じゃがいも 油	玉葱 グリンピース ホールコーン缶	569
30	フルーツカクテル	○		砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アセロラジュース	21.9
29	くろざとう 黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		631
水	ポークシチュー 	○	豚肉	じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しょうが マッシュルーム ホールコーン缶 トマトピューレ トマトケチャップ	27.2
30	ブロッコリーサラダ	○		三温糖 油	人参 玉葱 ブロッコリー きゃべつ きゅうり	631
木	チンジャオロース丼	○	豚肉	精白米 精麦 でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 ピーマン もやし ゆでたけのこ しょうが	27.2
31	ツナ和えレモン風味煮	○	ツナ	砂糖	人参 ほうれん草 きゃべつ レモン	647
金	さけ 鮭とレタスのチャーハン	○	生鮭	精白米 ごま油 油	人参 長ねぎ レタス	23.7
31	だいず 大豆と小魚と芋のいり煮	○	かえり煮干し 大豆 調理用牛乳	さつまいも でんぷん 砂糖 白ごま 油		
31	くだもの 果物(すいか)	○			すいか 	

★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。

また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。

(毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)

★1学期は7月31日で給食終了で、2学期は8月24日から給食開始になります。



※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載されています。
※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。