

# 7月 献立表



台東区立千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
	☆ 半夏生献立 ☆	7月1日は「半夏生」です。稲の根が、たこの足のようにつきり根付くようにと願ってたこを食べる風習があります。							
1	たご飯	たこ、油揚げ		精白米、もち米、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、ゆでたけのこ	エネルギー たんぱく質	534 kcal 22.1 g
	じゃがいものきんぴら	牛乳		じゃがいも、三温糖	ごま油、白ごま	にんじん	ごぼう、糸こんにゃく		
	夏野菜のみそしる	厚けずり節、豚こま肉、赤みそ、白みそ	だし昆布			にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	なす、玉葱		
2	ご飯	牛乳		精白米				エネルギー たんぱく質	609 kcal 28.3 g
	あげあじの野菜あんかけ	まあじ		でんぶん、三温糖	あげ油、サラダ油	にんじん、ピーマン	玉葱、もやし、干し椎茸		
	かきたま汁	厚けずり節、絹ごし豆腐、卵	だし昆布	でんぶん		ごまつな	長ねぎ、えのきだけ		
3	マーボー焼きそば	牛乳		豚ひき肉、赤みそ、しほり豆腐	蒸し中華めん、三温糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	にんじん	エネルギー たんぱく質	710 kcal 27.9 g
	アーモンドフィッシュポテト	牛乳		じゃがいも、三温糖	あげ油、アーモンド、ごま		にんにく、しょうが、干し椎茸、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)		
6	ハヤシライス	牛乳		豚こま肉	粉チーズ	精白米、押麦、小麦粉	サラダ油、有塩バター	エネルギー たんぱく質	632 kcal 20.1 g
	果物(メロン)						玉葱 メロン		
	☆ 七夕献立 ☆	昔、七夕に「素餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に「そうめん」へと変化し、今ではそうめんを食べるようになったと言われています。また、そうめんを天の川に見立てたか、糸に見立てて蜘蛛の上達を願うなどの説もあります。							
7	七夕パズル	牛乳		あなご(蒸し)短冊、油揚げ	精白米、押麦、三温糖	白ごま	にんじん、さやいんげん	エネルギー たんぱく質	553 kcal 20.9 g
	そうめん汁	厚けずり節	だし昆布	そうめん(乾)			れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、酢しゅうが		
	お星さまゼリー		粉寒天	砂糖			ごまつな、にんじん、オクラ		
8	ココアパン	牛乳		ココアパン				エネルギー たんぱく質	647 kcal 30.2 g
	シーフードグラタン	(冷)むきえび、(冷)いか	調理用牛乳、ナチュラルチーズ	マカロニ、小麦粉	サラダ油、無塩バター	パセリ	玉葱、ぶなしめじ		
	キャベツのスープ	ベーコン					にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし(冷凍)		
9	ご飯	牛乳		精白米				エネルギー たんぱく質	621 kcal 27.2 g
	さばのごま焼き	さば		砂糖	白ごま、サラダ油				
	豚汁	豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ		じゃがいも	ごま油、ねりごま	にんじん	ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ		
	☆ 季節の献立 ☆	トマトやなす、ズッキーニなどの夏野菜を、スバゲティソースにたっぷり入れました!							
10	スバゲティラタトゥイコース	牛乳		豚こま肉、ベーコン	スバゲティ	サラダ油	トマト、トマトピューレ、トマト缶詰(ジュース)	エネルギー たんぱく質	667 kcal 23.3 g
	チーズポテトフライ		粉チーズ	じゃがいも	あげ油		にんにく、セロリー、玉葱、なす、ズッキーニ、マッシュルーム(ゆで)、黄ピーマ		
13	梅ご飯	牛乳		ちりめんじゃこ	精白米	白ごま	梅干し	エネルギー たんぱく質	646 kcal 29.1 g
	豚肉のスタミナ焼き	豚肩ロース切り身			三温糖	ごま油、サラダ油			
	呉汁	大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ					長ねぎ、しょうが、にんにく もやし、長ねぎ		
14	豚キムチ丼	牛乳		豚こま肉	精白米、押麦、砂糖	ごま油、ごま	にんじん、にら	エネルギー たんぱく質	594 kcal 22.0 g
	春雨スープ	ベーコン(短冊切り)		緑豆ほろあめ		ごま油	にんじん、ごまつな		
15	ダイスチーズパン	牛乳		ダイスチーズパン				エネルギー たんぱく質	567 kcal 25.5 g
	ポトフ	豚肩角切り肉、ベーコン(短冊切り)		じゃがいも			にんじん		
	冷凍パン							玉葱、キャベツ パイナップル	
16	ご飯	牛乳		精白米				エネルギー たんぱく質	528 kcal 25.7 g
	さわらのみそ焼き	さわら、赤みそ		三温糖	すりごま		しょうが		
	すまし汁	厚けずり節、木綿豆腐	生わかめ				長ねぎ、えのきだけ		
17	きつねうどん	牛乳		厚けずり節、豚肩小間肉、油揚げ	だし昆布、生わかめ	冷凍細うどん、三温糖	にんじん、ごまつな	エネルギー たんぱく質	611 kcal 26.1 g
	大学豆芋	大豆		でんぶん、さつまいも、砂糖、水あめ	あげ油、黒ごま		玉葱、長ねぎ、干し椎茸		
20	レタスチャーハン	牛乳		豚モモ肉	精白米、押麦	サラダ油	にんじん	エネルギー たんぱく質	518 kcal 19.8 g
	わかめスープ	木綿豆腐	生わかめ				長ねぎ、とうもろこし(冷凍)、レタス		
	果物(こだまスイカ)						ゆでたけのこ、もやし 小玉ずいか		
21	焼き鳥丼	牛乳		鶏もも小間肉	精白米、三温糖、砂糖、でんぶん	サラダ油		エネルギー たんぱく質	631 kcal 27.7 g
	冬瓜スープ	厚けずり節、鶏こま肉	だし昆布				しょうが、長ねぎ、玉葱 とうがん、しょうが、干し椎茸		
	☆ ラッキーにんじんデー ☆	各クラスに一つだけ、型抜きされたラッキーにんじんを入れます。自分の給食にラッキーにんじんが入っていた人は、いいことが起こるかも…?							
22	ご飯	牛乳		精白米				エネルギー たんぱく質	598 kcal 28.4 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	生鮭、赤みそ		三温糖	サラダ油、有塩バター	ピーマン	しょうが、玉葱、長ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ		
	どさんこ汁	豚肩小間肉、木綿豆腐、白みそ	生わかめ	じゃがいも	有塩バター		にんじん、こねぎ ホールコーン缶		
27	ミルクパン	牛乳		ミルクパン				エネルギー たんぱく質	645 kcal 23.6 g
	コーンシチュー	豚こま肉、ベーコン(短冊切り)	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん	玉葱、キャベツ、クリームコーン缶、とうもろこし、マッシュルーム缶		
	メロン(1/16)						メロン		
28	バラ天丼	牛乳		(冷)むきえび、卵	精白米、押麦、小麦粉、三温糖	あげ油	さやいんげん	エネルギー たんぱく質	609 kcal 22.2 g
	みそ汁	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ					だいたいこん、長ねぎ 小玉ずいか		
	果物(こだまスイカ)								
29	ツナピラフ	牛乳		ツナ油漬フレーク	精白米	有塩バター、サラダ油	にんじん	エネルギー たんぱく質	570 kcal 17.8 g
	もずくとトマトのスープ	鶏こま肉	沖蔵もずく				にんじん、トマト		
	ふしぎな目玉焼き		粉寒天、調理用牛乳	砂糖			黄桃缶(フルーツ)		
30	しょうゆラーメン	牛乳		豚モモ肉	蒸し中華めん(卵不使用)	サラダ油、ごま油		エネルギー たんぱく質	532 kcal 21.0 g
	果物(沖蔵パイ)						しょうが、長ねぎ、にんにく、ゆでたけのこ、もやし パイナップル		
	☆ 季節の献立 ☆	トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。夏休みもしっかり食べて、元気に過ごしましょう!							
31	夏野菜カレーライス	牛乳		豚こま肉	精白米、押麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、あげ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん、かぼちゃ、黄ピーマン	エネルギー たんぱく質	639 kcal 18.3 g
	わかめサラダ		生わかめ			白ごま、ごま油、サラダ油	きゅうり、キャベツ、玉葱		

~お知らせ~

- 感染症拡大防止の観点から配膳を簡略にするため、今月も品数を減らしたり、手で食べるものを減らしたりした献立を予定しています。
- ご家庭から、はし・スプーン・フォーク、給食当番はエプロン・三角巾をご持参ください。
- 献立は変更になる場合があります。

