

7月 献立表



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー (たんぱく質 3-4年生)	
3月	※ 半夏生献立 ※ たこ飯 ズッキーニとホキの揚げ物 きゃべつのみそ汁 牛乳		たこ、油揚げ	精白米、もち米、強化米、三温糖、サラダ油	ごぼう、にんじん、たけのこ(レトルト)	566 kcal	
			ホキ	小麦粉、でんぷん、サラダ油、揚げ油	ズッキーニ	24.9 g	
			木綿豆腐、赤みそ、白みそ		キャベツ、えのきたけ		
			飲用牛乳				
4月	④ 食品ロス削減献立 (ヤングコーン) ④ & ※ 旬を味わう (ヤングコーン) ※ チリコンカンサンド ヤングコーンのサラダ 野菜スープ 牛乳		豚ひき肉、大豆、粉チーズ	コッパン、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトピューレ	600 kcal	
				サラダ油	キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、玉葱	21.8 g	
			ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ		
			飲用牛乳				
6月	➤ 給食でGOTOイート (茨城県) ➤ ご飯 カップ納豆 鶏の塩麹焼き れんこんチップサラダ むっぺ汁 牛乳			精白米、強化米		657 kcal	
			納豆			29.4 g	
			鶏もも切身	塩麹			
			厚けずり節、木綿豆腐	こんにやく、でんぷん	れんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし(冷凍)		
7月	☆ 七夕献立 ☆ 七夕鮭寿司 きのこ入り煮浸し そうめん汁 きらきら七夕ゼリー 牛乳		鮭、油揚げ	精白米、強化米、三温糖、白ごま	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、さやいんげん、煎ししょうが	562 kcal	
						ぶなしめじ、もやし、こまつな	21.5 g
			だし昆布	そうめん、玉葱	こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、オクラ		
			粉寒天	砂糖、ざらめ	ぶどうストレーツジュース、ナタデココ		
10月	※ 1年生とうもろこし皮むき ※ & ☆ 食べ比べ (とうもろこし) ☆ & ④ 地産地消献立 (とうもろこし、シントリ菜) ④ スパゲティラタトウイユソース 小山さんちの食べ比べゆでとうもろこし 生田さんちのシントリ菜のスープ 牛乳		豚こま肉、ベーコン	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油	にんにく、セロリ、玉葱、なす、ズッキーニ、マッシュルーム、トマト、黄ピーマン	608 kcal	
						とうもろこし	22.3 g
			ベーコン		にんじん、玉葱、はくさい		
			飲用牛乳				
11月	※ 旬を味わう (きす、かぼちゃ、なす) ※ & ④ 千束幼稚園体験給食 ④ にんじんご飯 きすとかぼちゃの天ぷら しそきゅうり なすのみそ汁 牛乳			精白米、サラダ油	にんじん	618 kcal	
			きす、卵	小麦粉、揚げ油	かぼちゃ	22.1 g	
			厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ		きゅうり、ゆかり粉		
			飲用牛乳		なす、長ねぎ		
12月	④ 教科関連献立 (3年生 理科「植物の育ち方」) ④ & ※ 旬を味わう (冬瓜) ※ 照り焼きピザトースト 実と葉と根のピクルス 冬瓜スープ 冷凍みかん 牛乳		豚こま肉、ナチュラルチーズ	食パン、サラダ油、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、とうもろこし(冷凍)	602 kcal	
				砂糖、ごま油	だいこん、キャベツ、にんじん、赤ピーマン	24.3 g	
			ベーコン		にんじん、干し椎茸、玉葱、とうがね		
			飲用牛乳		冷凍みかん		
13月	④ 教科関連献立 (1年生 国語「おおきなかぶ」) ④ いわしのかば焼き丼 即席漬け かぶのみそ汁 牛乳		まいわし	精白米、強化米、白ごま、米粉、でんぷん、揚げ油、三温糖		585 kcal	
					きゅうり、キャベツ、にんじん	22.4 g	
			油揚げ、赤みそ、白みそ		かぶ、かぶ(葉)、えのきたけ		
			飲用牛乳				
14月	※ 3年生枝豆のさやとり ※ しょうゆラーメン ゆで枝豆 すいか 牛乳		豚ひき肉	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(レトルト)、もやし	604 kcal	
					えだまめ	25.6 g	
					すいか		
			飲用牛乳				
18月	➤ 給食でGOTOイート (栃木県) ➤ 山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳		油揚げ	精白米、もち米、強化米、三温糖、白ごま、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ(レトルト)、山菜ミックス水煮	663 kcal	
				揚げ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉		21.2 g	
			だし昆布、厚けずり節、卵	でんぷん	かんぴょう(乾)、玉葱、こまつな		
			飲用牛乳				
19月	※ 旬を味わう (夏野菜) ※ 東京都産夏野菜カレーライス ごまドレ海藻サラダ 白玉ちゃんの夏休みゼリー 牛乳		豚こま肉	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、有塩バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン	669 kcal	
					キャベツ、きゅうり、にんじん	18.7 g	
			海藻ミックス、わかめ(生)	砂糖、ねりごま、ごま油			
			粉寒天	砂糖、白玉団子、チョコレート	パイナップル(缶詰)		

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、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。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナツ」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

栄養摂取基準量

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!

