

7月 献立予定表

2018年 7月

<改訂版>※7/12日(木)の献立に誤りがありました。

ねづやま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日	献立名	のみもの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん		米			665 kcal
	魚のフライ チリソース	MILK	でん粉、小麦粉、パン粉、油、さとう	しいら	にんにく、しょうが、ねぎ	29.3 g
	夏野菜のみそ汁			油揚げ	とうがん、なす、かぼちゃ、さやいんげん	
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
3火	夏野菜の豚キムチ丼	MILK	米、おおむぎ、ごま、ごま油、油、さとう、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、キムチ、ピーマン、なす、ホールコーン、えだまめ	584 kcal
	きたあかりの粉吹き芋		じゃがいも		パセリ	21.8 g
	メロン				メロン	
4水	照り焼きチキンバーガー	MILK	国内産小麦粉丸パン、さとう、でん粉、ごま	鶏肉、刻みのり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	545 kcal
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	24.7 g
	コーンサラダ		油、さとう		キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
5木	三色ピラフ	MILK	米、おおむぎ、油、バター	ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン	579 kcal
	豆腐と卵のスープ		油	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、ねぎ	23.9 g
	春雨中華サラダ		はるさめ、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ	
6金	セタずし	MILK	米、さとう、油	鶏肉、鶏卵	にんじん、しょうが、ごぼう、かんぴょう、しめじ、えだまめ	620 kcal
	セタ汁		そうめん、麴	豆腐	にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、オクラ	24.2 g
	むしとうもろこし				とうもろこし	
9月	ゆかりごはん		米		ゆかり	628 kcal
	豆入り筑前煮	MILK	油、ごま油、さとう、じゃがいも	大豆、鶏肉、さつまいも	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ	24.5 g
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	きゅうり、切干だいこん、にんじん、ごまつな、にら	
10火	ガーリックトースト	MILK	国内産小麦粉食パン、バター、オリーブ油	粉チーズ	にんにく	601 kcal
	ボルシチ		油、じゃがいも	豚肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ	24.3 g
	ひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこまめ、ツナ	かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
11水	ジャージャー麺	MILK	中華めん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり	682 kcal
	野菜の海苔酢あえ		さとう	刻みのり	キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん	26.9 g
	モチモチきなこドーナツ		白玉粉、米粉、油、さとう、黒砂糖	豆腐、きな粉		
12木	ナシゴレン		米、おおむぎ、油	豚肉、えび	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、レモン	586 kcal
	サテ・アヤム	MILK	油、でん粉	鶏肉、ベーコン、わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、トマト、万能ねぎ	24.1 g
	トマトとワカメのスープ		でん粉	ベーコン、わかめ	たまねぎ、トマト、ねぎ	
	沖縄パイン				沖縄パイン	
13金	夏野菜のカレーライス	MILK	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉	鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、オクラ	660 kcal
	カブとわかめの中華あえ		さとう、ごま油、ごま	わかめ	かぶ、かぶ(葉)、にんじん、ホールコーン	19.6 g
	すいか				すいか	
17火	焼うどん		冷凍うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、ちくわ、けずりぶし	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、にら	590 kcal
	大豆と昆布の揚げがらめ	MILK	でん粉、油、さとう、ごま	大豆、こんにゃく		24.8 g
	冷凍みかん				みかん	
	水ようかん			こしあん、粉寒天		

