

7 月 献 立 表

平成30年6月29日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	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 食塩
2月	★4年生 とうもろこし皮むき体験★ 小松菜とじゃこの和風チャーハン 蒸しとうもろこし キムチスープ	旬	○ 牛乳 豚肉 鶏卵 じゃこ ちろく 豆腐	米 おおむぎ ごま油 油	にんにく しめじ こまつな とうもろこし にんじん キムチ もやし 白菜 ねぎ	591 kcal 24.6 g 3.0 g
3火	ごはん さばのピリ辛ソースがけ ねぎ塩きんぴら かき玉汁	○	牛乳 さば 豚肉 豆腐 鶏卵	米 ごま油 でん粉 油	しょうが りんご にんにく ねぎ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ えのき ほうれんそう	641 kcal 30.4 g 2.5 g
4水	白ごまあげパン ひよこ豆入りポトフ イタリアンドレッシングサラダ	旬	○ 牛乳 鶏肉 ひよこ豆	ミルクパン ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ だいこん きゅうり 黄ピーマン	653 kcal 22.5 g 2.7 g
5木	ジャージャー麺 にんじんしりしり 果物（小玉すいか）	旬	○ 牛乳 豚肉 大豆 ツナ 鶏卵	中華めん 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ だけのこ きゅうり もやし にんじん 小玉すいか	619 kcal 25.9 g 2.8 g
6金	★開校記念日(7/9)お祝い&七夕(7/7)献立★ お赤飯 八丈島産めだいのトマトすき焼き仕立て 和風サラダ お祝い七夕汁	旬	○ 牛乳 あずき めだい 鶏卵 粉チーズ わかめ なると	もち米 米 ごま 小麦粉 三温糖 バター でん粉 油 そろめん	にんにく たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン だいこん 白菜 にんじん ねぎ	584 kcal 29.7 g 3.2 g
9月	開校記念日					
10火	★6年生 日光予習献立（栃木県の郷土料理）★ きょうざめし ツナとポテトのバリッとあげ ゆばと野菜のあえもの かんぴょうのみそ汁	○	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ゆば 生揚げ わかめ	米 ごま油 油 さとう じゃがいも 小麦粉 きょうざの皮	しょうが しいたけ にら もやし こまつな にんじん かんぴょう ねぎ	663 kcal 24.7 g 3.1 g
11水	ピザトースト 米粉マカロニ入り具だくさんスープ フルーツヨーグルト	旬	○ 牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 プレーンヨーグルト	食パン 油 さとう 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 セロリー にんじん キャベツ パセリ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	652 kcal 26.0 g 2.9 g
12木	ごはん じゃこ佃煮 鶏肉の甘みそ焼き オクラとわかめのごま油風味 沢煮碗	旬	○ 牛乳 じゃこ 鶏肉 わかめ 油揚げ	米 三温糖 ごま ごま油	しょうが オクラ だけのこ ねぎ にんじん だいこん しいたけ	607 kcal 28.4 g 2.9 g
13金	バエリア風ピラフ ポテトポタージュ バインケーキ	旬	○ 牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン 生クリーム 鶏卵	米 おおむぎ オリーブ油 油 じゃがいも バター 三温糖 小麦粉 コーンスターチ	にんにく たまねぎ トマト缶 ピーマン 赤ピーマン にんじん コーン パセリ レモン バイン缶	738 kcal 24.3 g 2.8 g
16月	国民の休日（海の日）					
17火	麻婆茄子丼 棒々鶏サラダ 果物（冷凍みかん）	旬	○ 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ なす ねぎ いんげん きゅうり もやし コーン 冷凍みかん	628 kcal 21.7 g 2.2 g
18水	枝豆ごはん いかのスパイスあげ きゅうりのおかかあえ スタミナみそ汁	旬	○ 牛乳 わかめ いか いか 糸けすり 豚肉	米 でん粉 油 ごま油	えだまめ きゅうり にんじん えのき だいずもやし にら	601 kcal 29.4 g 2.4 g
19木	★食育の日献立（セレクト給食）★ 夏野菜カレー 福神漬 大根とひじきのサラダ セレクトデザート りんごシャーベット 85kcal 0.1g みかんシャーベット 79kcal 0.4g バナナアイス 111kcal 2.4g	旬	○ 牛乳 鶏肉 生クリーム 干ひじき	米 油 バター 小麦粉 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト りんごジュース いんげん 福神漬 きゅうり だいこん コーン	643 kcal 19.2 g 2.0 g

自分が選んだデザートのエネルギー量とたんぱく質・食塩量を用いて算出。

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
7月平均	640	18~32	18~21	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
7月平均	635	25.6	21.6	337	91	2.2	3.0	248	0.33	0.52	25	4.3	2.7

★おまけ★

今月の献立表から、次の夏野菜を見つけましょう！いつの給食にどの夏野菜が使われているかな？

