







7月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質
1 水	ガーリックトースト	○	ビーンズシチュー キャベツとじゃこのソテー	とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、バター、あぶら、じゃがいも こむぎこ	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ホールコーン	601 kcal 23.8 g
2 木	ごはん	○	さかなのこうみやき ひじきのもの とんじる	さけ、ひじき、あぶらあげ、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こまあぶら、さとう じゃがいも	しょうが、ねぎ、こんにやく、にんじん さやいんげん、だいこん、ごぼう	603 kcal 31.2 g
3 金	キムチチャーハン	○	たまごいりちゅうかうコンスープ すいか 	ぶたにく、とりにく、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こまあぶら、じゃがいも でんぶん	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ キムチ、にんじん、ホールコーン クリームコーン、こまつな、すいか	600 kcal 25.5 g
6 月	ココアパン	○	なすのグラタン ベーコンとはくさいのスープ	ぶたにく、だいま、チーズ、ベーコン ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう マカロニ、パンこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト なす、パセリ、にんじん、はくさい ホールコーン、こまつな	612 kcal 26.9 g
7 火	あまのがわちらしごはん 	○	たなはたじる れいとうみかん	ぶたにく、たまご、り、とりにく、とう ふ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、そうめん	しょうが、にんじん、しいたけ、さやいんげん はんのう、ねぎ、れいとうみかん	609 kcal 27.4 g
8 水	ごはん	○	さかなのチリソース チャーホーサイ たまごわかめのスープ	ホキ、ぶたにく、とうふ、たまご わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、こむぎこ、あぶら さとう、はるさめ、こまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、にら、たまねぎ えのきたけ	654 kcal 27.9 g
9 木	ぶたミンどん	○	やさいのからしあえ なつやさいのみそしる 	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん こんにやく、ピーマン、キャベツ、もやし こまつな、とうがん、えのきたけ、なす かぼちゃ、ねぎ	621 kcal 26.9 g
10 金	ごまみそたんたんめん	○	もやしのちゅうかうみ マーラーカオ	ぶたにく、とうにゅう、たまご なまクリーム、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、こまあぶら、あぶら こま、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ チンゲンツァイ、もやし、こまつな	646 kcal 24.2 g
13 月	ピザトースト	○	コーンチャウダー コロコロマカロニサラダ	ベーコン、チーズ、とりにく ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター こむぎこ、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、ダイストマト、にんじん ホールコーン、クリームコーン こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご	581 kcal 25.6 g
14 火	ゆうきまいごはん	○	さかなのねぎみそやき やさいのしょうがふうみ のっぺいじる	さわか、とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、でんぶん	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん、こんにやく	582 kcal 28.6 g
15 水	にくじるうどん	○	ちくわのいそべあげ やさいのごますあえ	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ あおのり、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、でんぶん こむぎこ、こま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり	604 kcal 31.0 g
16 木	なつやさいのカレーライス 	○	あおのりポテトビーンズ セレクトフルーツ ぶどうジュース	ぶたにく、だいま、あおのり	こめ、あぶら、こめこ じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ なす、パイン、もも、りんご、ぶどうジュース	615 kcal 15.7 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

