

7月 献立表

日	献立名	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	備考
1月	牛乳 ナシゴレン 春雨スープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳, 鶏肉, えび, 鶏卵, 豚肉	米, 油, さとう, 春雨, ごま油	しょうが, にんにく, ホールコーン, ビーマン, 赤ピーマン, レモン, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	607 kcal 25.3 g	2日(火) 区内でとれた新鮮な枝豆が枝ごと届きます。2年生とひまわり学級のみなさんが枝から豆をもぎとったものをすぐにゆでて、給食で出します。
2火	牛乳 ごはん あじフライ 夏野菜の味噌汁 枝豆	牛乳, あじ, 豆腐, 生わかめ	米, 小麦粉, パン粉, 油	とうがん, なす, かぼちゃ, えだまめ	644 kcal 31.2 g	
3水	牛乳 ガーリックチーズトースト ビーンズシチュー トロピカルサラダ	牛乳, シュレッドチーズ, 大豆, 鶏肉	食パン, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, きゅうり, ホールコーン	647 kcal 29.0 g	5日(金)七夕献立 七夕汁は、そうめんを天の川に、にんじんを短冊に見立てて作ります。 七夕ゼリーは、夜空色のぶどうゼリーの中に、☆の色のパイナップルがかくれています。
4木	牛乳 ジャンバラヤ チーズと卵のふわふわスープ イカのスパイスあげ	牛乳, ツナ, ひよこまめ, 鶏卵, 粉チーズ, いか	米, 油, でん粉, パン粉, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ビーマン, マッシュルーム, チンゲンツアイ	640 kcal 30.0 g	
5金	牛乳 ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳, 油揚げ, 鶏卵, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, さとう, ごま油, そうめん, 米粉, マカロニ	干しいたけ, ごぼう, かんぴょう, にんじん, さやいんげん, ねぎ, こまつな, りんご(缶), ぶどうジュース	610 kcal 21.7 g	
8月	牛乳 冷し中華 ししやもの磯辺揚げ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, からふとししやも, あおりのり	ラーメン, ごま油, さとう, ごま, 小麦粉, 油	しょうが, 干しいたけ, もやし, きゅうり, にんじん	620 kcal 32.4 g	9日(火) 1年生とひまわり学級が、朝一番でとうもろこしの皮むきをします。
9火	牛乳 豚丼 じゃがいものごま風味 ゆでとうもろこし	牛乳, 豚肉, 生揚げ, うずら卵	米, 油, さとう, でん粉, じゃがいも, ごま油, ごま	こんにゃく, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんじん, とうもろこし	695 kcal 27.8 g	
10水	牛乳 マーボー春雨丼 豆腐スープ もやしの中華サラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 生わかめ	米, 油, さとう, 春雨, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, だいこん, ねぎ, もやし	585 kcal 20.6 g	11日(木) 《イギリス料理》 「チーズ入りシェパードパイ」は、英語で「羊かいのパイ」という意味です。イギリスで主食のじゃがいもをパイ生地にして、具を包んで焼いた料理です。 「ABCスープ」は、スープの中にアルファベットがかくれています!
11木	牛乳 ミルクパン チーズ入りシェパードパイ ABCスープ	牛乳, シュレッドチーズ, 豚肉, 大豆, 鶏肉	ミルクパン, じゃがいも, さとう, 油, 米粉, マカロニ	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, セロリー, キャベツ, にんじん	606 kcal 27.8 g	
12金	牛乳 ごはん ひじきふりかけ さばのおろしソース 野菜のゆかりあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳, 干ひじき, 糸けずり, さば, 豆腐, 生わかめ	米, 油, さとう, ごま, じゃがいも	しょうが, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	643 kcal 27.3 g	
16火	牛乳 かきあげ丼 野菜の塩昆布あえ すまし汁	牛乳, ちくわ, 塩昆布, 豆腐, 生わかめ	米, さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, 糸みつば	645 kcal 20.2 g	
17水	乳酸菌飲料 夏野菜のカレーライス こんにゃくサラダ くだもの(すいか)	乳酸菌飲料, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	米, 油, 小麦粉, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, トマト, なす, さやいんげん, こんにゃく, きゅうり, キャベツ, すいか	686 kcal 15.7 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

7月の給食目標「あとかたづけを上手にしよう」

燃えるごみ、燃えないごみ、
残菜を分けて片付けましょう。



食器は大切に
あつかいましょう。

