

7月分 学校給食献立表

世田谷区立松原小学校

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	金	MILK	五目ご飯 なめこのみそ汁 野菜の梅おかかあえ	油揚げ ひじき 鶏肉 牛乳 みそ 豆腐 かつお節	もち米 米 油 糸こんにゃく さとう	干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな 梅干し	kcal	たんぱく質
4	月	MILK	カレーピラフ レタスと卵のスープ こんにゃくサラダ	鶏肉 ウインナー えび 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ 鶏卵	米 麦 油 さとう バター こんにゃく ごま油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム レタス パセリ きゅうり だいこん	616	23.4
5	火	MILK	ひやし中華 蒸しとうもろこし	油揚げ ハム 牛乳	生中華麺 油 さとう ごま油 ごま	しょうが 干しいたけ にんじん きゅうり もやし にら とうもろこし	627	24.6
6	水	MILK	フィッシュサンド フライドポテト 冬瓜ともずくのすまし汁 くだもの(冷凍みかん)	ホキ(白身魚) 鶏卵 牛乳 もずく	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	えのきたけ にんじん とうがん 万能ねぎ 冷凍みかん	532	24
7	木	MILK	七塔すし 七塔汁 くだもの(プラム)	鶏肉 鶏卵 牛乳 豆腐	米 油 さとう そうめん	しょうが にんじん ごぼう かんぴょう しめじ さやえんどう 干しいたけ たまねぎ オクラ プラム	573	20
8	金	MILK	セサミビスキュイパン 豆入りミネストローネ キャベツの塩レモンコンショー味	鶏卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ミルクパン バター 油 さとう ごま 小麦粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 トマト コーン キャベツ ピーマン レモン	593	22.6
11	月	MILK	つけうどん 和風ごまみそ味 キャベツとわかめの和え物 かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 みそ なた うすらの卵 牛乳 わかめ 鶏卵	油 ごま油 ごま うどん さとう 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん コーン ごまつな キャベツ かぼちゃ	641	23.2
12	火	MILK	スタミナ丼 焼きししゃも フルーツゼリー	豚肉 牛乳 ししゃも 寒天 ゼラチン	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじ みかん缶 パイナップル	626	24.7
13	水	MILK	三色サンド ひよこ豆のスープ イタリアンサラダ	クリームチーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	食パン 黒砂糖食パン 油 じゃがいも オリーブ油 さとう	ブルーベリージャム にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん	554	21.1
14	木	MILK	じゃこゆかりごはん 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げのおひたし	しらす 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 麦 ごま 油 こんにゃく さとう じゃがいも	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ごまつな	621	23.7
15	金	MILK	夏野菜カレーライス 枝豆 くだもの(すいか)	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト なす ピーマン かぼちゃ オクラ えだまめ すいか	706	22.9

★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。

<今月の献立より>

☆今月は夏野菜をたくさん使います。夏野菜はトマト、かぼちゃ、ピーマン、オクラ、えだまめ、なす、きゅうり、とうもろこし、さやいんげんなどです。

☆5日(火)のとうもろこしは、当日の朝、八王子で収穫されたものが学校に届く予定です。そして1校時に1年生が皮むきをして、給食室で蒸して、給食に出します。お楽しみに!!