











7月 献立予定表













令和2年 7月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日	献立名	の の み も	黄の仲間 おつちからと 熱や力の元になる	赤の仲間 にく 血や肉になる	緑の仲間 からだを 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ソース焼きそば		むし中華麺、油	豚肉、生揚げ、あおのり、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、(干)しいたけ、にら	638 kcal
	わかめサラダ		油、さとう、ごま	わかめ	だいこん、こまつな、にんじん	23.3 g
	マーラーカオ		さとう、小麦粉、油	鶏卵、コンデンスミルク(加糖練乳)		
2 木	チャーハン		五分づき米、油	ハム、鶏卵	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、ピーマン	643 kcal
	麻婆汁		油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、にら	25.3 g
	フルーツ杏仁		さとう	粉寒天、牛乳	みかん缶、パイ缶	
3 金	わかめごはん		五分づき米、米、ごま	わかめ		640 kcal
	肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	25.0 g
	ごぼうチップサラダ		油、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
6 月	夏野菜の豚キムチ丼		五分づき米、米、ごま、ごま油、油、さとう、でん粉	豚肉、生揚げ	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、かぼちゃ、コーン缶、えだまめ	663 kcal
	フライドポテト		じゃがいも、油			22.3 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
7 火	七夕ずし		五分づき米、さとう	油揚げ、鶏卵	(干)しいたけ、ごぼう、にんじん、かんぴょう(乾)、さやいんげん	661 kcal
	サバの塩麹焼き		さとう	さば、		25.9 g
	七夕汁		そうめん、麩	豆腐	にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、オクラ	
8 水	カレー つけうどん		油、さとう、でん粉、うどん	豚肉、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	608 kcal
	焼きししゃも			子持ちししゃも		26.4 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう、油		にんじん、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ	
9 木	韓国風ふりかけごはん		五分づき米、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	603 kcal
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、じゃがいも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ(水煮)、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ	24.8 g
	河内晩柑				河内晩柑	
10 金	こぎつねごはん		五分づき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん	605 kcal
	みそけんちん汁		じゃがいも	豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	26.0 g
	サバだれサラダ		油、ごま油、さとう、ごま、ごま	わかめ、さばほくし身	キャベツ、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、万能ねぎ	
13 月	シシジューシー		五分づき米、油、さとう	豚肉、油揚げ、刻み昆布	にんじん、さやいんげん	640 kcal
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワカルの皮、ごま油	豚骨、鶏肉、豆腐	しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、白菜、こまつな	24.3 g
	サターアングキー		小麦粉、黒砂糖、さとう、油	おから、鶏卵		
14 火	三色ピラフ		五分づき米、油	ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	636 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
	イタリアンチーズサラダ		油、オリーブ油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、かぶ、かぶの葉、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	



カラ

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	の のみ ち	黄の仲間 <small>ななかま</small> 熱や力の元になる <small>あつからま</small>	赤の仲間 <small>ななかま</small> 血や肉になる <small>にく</small>	緑の仲間 <small>ななかま</small> 体の弱さを整える <small>からだちようしよとの</small>	エネルギー たんぱく質
15 水	照り焼きチキンバーガー		丸パン、さとう、でん粉、ごま	鶏肉、のり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	575 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	26.3 g
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	
16 木	冷し中華		生中華麺、油、さとう、ごま油、ごま	わかめ、ハム、ちくわ	しょうが、(干)しいたけ、きゅうり、もやし、にんじん、にら	697 kcal
	きなこ蒸パン		小麦粉、油、さとう	きな粉、調製豆乳	レーズン	25 g
17 金	ナシゴレン		五分づき米、油	豚肉、えび、うずら卵(水煮)	赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、コーン、ピーマン、赤ピーマン	601 kcal
	サテ・アヤム(伊豆 初夏風焼き鳥)			鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ	29.6 g
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	
20 月	マーボーナス丼		五分づき米、油、さとう、ごま油、でん粉	鶏肉、豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、なす、ピーマン	602 kcal
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな	22.8 g
	国産バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	
21 火	磯おこわ		もち米、五分づき米、さとう	干ひじき、鶏肉、すき昆布、油揚げ	しらたき、にんじん、えだまめ(冷凍)	630 kcal
	大豆と小魚のあげ煮		でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり煮干し		25.0 g
	春雨サラダ		春雨、油、ごま油、さとう	ハム	もやし、キャベツ、にら、にんじん、きくらげ(乾)、たまねぎ	
22 水	肉みそうどん		冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、大豆	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ピーマン	619 kcal
	野菜の海苔おかかあえ			刻みのり、けずりぶし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	25.1 g
	コーンポテト		じゃがいも、油、さとう		コーン缶	
23 木	あげパン(きな粉)		コッパン、油、さとう	きな粉		601 kcal
	レヴィシアスーパ(干しいたけの3豆入-ア)		油、じゃがいも	豚骨、鶏肉、ひよこ豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	24.3 g
	スパゲッティ・バジリコ		スパゲッティ、オリーブ油、油、ごま		にんにく、たまねぎ、バジル	
24 金	高野豆腐のそぼろごはん		五分づき米、さとう	鶏肉、凍り豆腐	しょうが、ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、万能ねぎ	596 kcal
	酸辣湯		油、でん粉、ごま油	豚肉、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	23.7 g
	すいか				すいか	
27 月	エスニック焼きそば		油、むし中華麺、さとう、ごま油	鶏肉、いか、えび	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、たけのこ(水煮)、エリンギ、キャベツ、ピーマン	646 kcal
	むしとうもろこし				とうもろこし	25.6 g
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉	豆腐	みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご缶	
28 火	ごはん		五分づき米			629 kcal
	アジフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ		24.9 g
	夏野菜のみそ汁			ちくわ、油揚げ	とうがん、なす、かぼちゃ、さやいんげん	
29 水	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	597 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	ベーコン、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、もやし、こまつな、コーン缶	24.7 g
	河内晩柑				河内晩柑	
30 木	じゃがいもとひき肉のカレーライス		五分づき米、油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、鶏肉、大豆、レンズ豆	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご	767 kcal
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	24.3 g
	すいか				すいか	