

7月の献立表

令和4年 6月30日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	旬	地産	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
1 金	ココアあげパン 豚肉とウインナーのポトフ 枝豆とツナのサラダ	○	○		コッパン さとう じゃがいも	油	豚肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー えだまめ もやし コーン	602 kcal 24.2 g 2.8 g	
4 月	新潟県産こしひかり ほっけの塩焼き 根菜とこんにゃくのきんぴら スタミナみそ汁	○	○		米 さとう	油 ごま油 ごま	ほっけ 生揚げ さつま揚げ 厚けすりぶし 豚肉 豚レバー	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん にら	ごぼう こんにゃく えのき にんにく しょうが もやし	605 kcal 31.5 g 1.7 g	
5 火	ガーリックトースト 米粉パン パンプキンシチュー バジルドレッシングサラダ	○	○	○	食パン 米粉 じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ にんじん かぼちゃ 赤ピーマン トマト バジル	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 缶 きゅうり 黄ピーマン	610 kcal 27.1 g 2.9 g	
6 水	麻婆茄子丼 もやしのごま風味 果物（パレンシアオレンジ）	○	○		米 五分づき米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー レンズ豆	牛乳	にんじん いんげん にら	にんにく しょうが なす たけのこ しいたけ ねぎ もやし パレンシアオレンジ	605 kcal 23.0 g 2.0 g	
7 木	★七夕献立★ ちらし寿司 大豆とじゃこの照り煮 七夕そうめん汁	○	○		米 五分づき米 さとう 三温糖 でん粉 そうめん	油 ごま	油揚げ 大豆 えび 鶏卵 けすりぶし 鶏肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ じゃこ	いんげん にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ れんこん 大根 白菜	619 kcal 26.9 g 3.2 g	
8 金	★開校記念日(9日)お祝い献立★ お赤飯 鶏肉のからあげ 油揚げ入りおひたし 桜丘小のすまし汁	○	○	○	もち米 米 でん粉 小麦粉 さとう 花麩	ごま ごま油 油	あずき 鶏肉 油揚げ 豆腐 けすりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが えのき キャベツ たけのこ ねぎ	646 kcal 25.7 g 2.4 g	
11 月	枝豆チャーハン 焼肉サラダ フルーツ白玉	○	○		五分づき米 三温糖 さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま	焼豚 なると 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ えだまめ にんにく こんにゃく もやし キャベツ みかん 缶 パイン 缶 黄桃 缶	630 kcal 22.1 g 2.2 g	
12 火	★世界の料理献立(フランス)★ ソフトフランスパン しいらのカレームニエル パリパリサラダ ラタトゥイユ	○	○	○	ソフトフランスパン 小麦粉 さとう ワンタンの皮 じゃがいも 三温糖	バター 油 オリーブ油	しいら ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト 缶	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご セロリー なす スッキーニ 黄ピーマン	620 kcal 30.7 g 2.7 g	
13 水	採れたてとうもろこしごはん 厚揚げとじゃがいものうま煮 オクラとひじきの春雨サラダ	○	○		米 五分づき米 もち米 春雨 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	鶏肉 かつお厚削り 生揚げ ハム	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん オクラ	とうもろこし しょうが しいたけ こんにゃく 大根 もやし	596 kcal 23.2 g 2.5 g	
14 木	ジャージャー麺 にんじんしりしり 果物（小玉すいか）	○	○		蒸し中華めん 三温糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ きゅうり もやし 小玉すいか	602 kcal 28.0 g 2.7 g	
15 金	新潟県産こしひかり 白身魚と大豆のごまみそがらめ きゅうりとわかめの酢の物 トマトと冬瓜のかきたま汁	○	○	○	米 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま	ホキ 大豆 けすりぶし 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ こんぶ	トマト	しょうが きゅうり 大根 冬瓜 えのき しいたけ ねぎ	606 kcal 26.3 g 2.3 g	
18 月	海の日											
19 火	★食育の日献立(セレクト給食)★ 夏野菜の米粉チキンカレーライス 福神漬 ハム入りフレンチサラダ パインゼリー	セレクト	○		五分づき米 米 さとう 米粉	油 バター	鶏肉 レンズ豆 ハム	チーズ 粉寒天	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ 福神漬 りんご ジュース キャベツ きゅうり パイン ジュース パイン 缶	532 kcal 17.4 g 2.3 g	

自分が選んだ飲み物の栄養量（エネルギー/たんぱく質/食塩相当量）を足しましょう。
 ・ジョア（プレーン） 75kcal/4.6g/0.1~0.2g
 ・ジョア（いちご） 79kcal/4.5g/0.1~0.2g
 ・オレンジジュース 57kcal/1.0g/0~0.1g
 ・白ぶどうほうれん草 57kcal/0.0g/0~0.1g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	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	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
7月平均	615	17.0	30.0	332	98	2.4	3.1	406	0.40	0.58	25	5.9	2.5

今月の給食で使用している旬の食材
 ほっけ、しいら、小玉すいか、パレンシアオレンジ、トマト、とうもろこし（コーン）、なす、きゅうり、にんにく、スッキーニ、えだまめ、黄ピーマン、赤ピーマン、とうがん、いんげん、かぼちゃ、オクラ、バジル

★おまけ★ 今月の献立表から、次の夏野菜を探してみよう！いつの給食にどの夏野菜が使われているかな？

トマト とうもろこし（コーン） なす きゅうり にんにく スッキーニ えだまめ 赤ピーマン 黄ピーマン とうがん いんげん かぼちゃ オクラ バジル