

# 7月献立表

令和元年 6月28日  
世田谷区立桜丘小学校  
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	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 たんぱく質 食塩
1月	麦ごはん 手作りふりかけ 鶏肉の甘味噌焼き オクラとわかめのごま油風味 沢煮椀	○	粉かつお 鶏肉 油揚げ けずりぶし	牛乳 じゃこ あおのり わかめ こんぶ	米 小麦 三温糖 ごま油	606 kcal 29.2 g 2.5 g
2火	バーガーパン 白身魚のフライ ハニーサラダ 野菜とたまごのスープ	○	ホキ 鶏肉 鶏卵	牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 はちみつ じゃがいも でん粉	630 kcal 30.0 g 3.1 g
3水	麻婆茄子丼 チンゲン菜のからしあえ 果物（小玉すいか）	○	豚肉 大豆	牛乳	米 小麦 三温糖 でん粉	639 kcal 22.9 g 2.1 g
4木	三色ピラフ 冬瓜スープ パインケーキ	○	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	米 小麦 小麦粉 さとう 小麦粉 コーンスターチ	694 kcal 21.3 g 2.8 g
5金	★開校記念集会コラボお祝い献立&七夕(7/7)献立★ お赤飯 たらこのトマトすき焼き仕立て きゅうりのおかかあえ 七夕汁	○	あずき たらこ 鶏卵 糸けずり けずりぶし かまぼこ	牛乳 粉チーズ こんぶ	もち米 米 小麦粉 三温糖 でん粉 そうめん	603 kcal 28.6 g 3.0 g
8月	★4年生とうもろこし皮むき体験★ 枝豆ごはん いかのスパイスあげ 蒸しとうもろこし 野菜のみそ汁	○	いか 厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	米 小麦 小麦粉 さとう じゃがいも	630 kcal 30.3 g 2.2 g
9火	開校記念日					
10水	ピザトースト 野菜のマリネ かぼちゃのクリームスープ	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 三温糖 油 オリーブ油 バター	599 kcal 27.4 g 3.2 g
11木	かに玉風丼 春雨サラダ 果物（冷凍みかん）	○	かにかま 豆腐 鶏卵 ハム	牛乳	米 小麦 三温糖 でん粉 春雨 さとう	604 kcal 22.9 g 3.0 g
12金	ごはん（新潟県産こしひかり） まぐろのかりんとうがらめ 青菜の即席漬 生揚げのそぼろ煮	○	まぐろ 生揚げ 鶏肉 けずりぶし	牛乳	米 小麦 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも	693 kcal 32.9 g 2.1 g
15月	国民の祝日（海の日）					
16火	★オリパラ給食（ギリシャ料理）★ ピラフィ ムサカ レヴィシア・スーパ	○	豚肉 鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	米 小麦 じゃがいも 小麦粉	671 kcal 22.9 g 2.5 g
17水	冷やしごまだれうどん きんぴら風炒め煮 果物（小玉すいか）	○	けずりぶし 鶏肉	牛乳	冷凍うどん さとう 三温糖 じゃがいも	599 kcal 26.2 g 2.8 g
18木	★お楽しみセレクト給食★ 夏野菜のカレーライス 福神漬 パリパリサラダ ホワイトゼリー セレクトジュース りんごジュース (86kcal/0.2g/0.0g) ぶどうジュース (94kcal/0.6g/0.0g) オレンジジュース (76kcal/1.0g/0.0g)	○	鶏肉 ゼラチン	生クリーム 粉寒天 乳酸菌飲料	米 小麦粉 三温糖 さとう ワンタンの皮	588 kcal 13.5 g 2.2 g

自分が選んだ飲み物の（エネルギー量/たんぱく質量/塩分量）を足しましょう。

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	638	16.1	29.2	335	91	2.5	3.0	268	0.31	0.64	27	4.6	2.5

## ★おまけ★

今月の献立表から、次の夏野菜を見つけましょう！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



すいか



えだまめ



ピーマン



いんげん



かぼちゃ



オクラ