

行事食や、旬の食材をメインに使った献立には『♪』が付いています。



# 7月のこんだて



令和3年6月29日  
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (糖)	熱や力にむく (脂)	体の調子を整える (糖)		
1木	ごはん		♪タコライス ♪もずくスープ ♪サーターアンダギー <b>沖縄料理</b>	牛乳,豚肉,大豆,もずく,豆腐,鶏卵	米,大麦,油,さとう,でんぷん,小麦粉,米油,黒砂糖,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にんじん,えのきたけ,たけのこ(水煮)	697	25.3
2金	ごはん		ゆかりごはん じゃがいもと厚あげのそぼろ煮 ♪おかひじきのおひたし	牛乳,鶏肉,生揚げ,こんぶ	米,大麦,油,じゃがいも,板こんにやく,さとう,でんぷん,ごま油	ゆかり,しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,おかひじき,キャベツ,きゅうり	623	24.8
5月	めん		細切り野菜のしょうゆラーメン 白身魚のいそべあげ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,バサ,あおのり,ヨーグルト	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぷん,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,にら,みかん缶,パイナップル缶,桃缶	703	30.5
6火	ごはん		たかなチャーハン ♪とうがんスープ 春巻き	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉	米,ごま油,でんぷん,油,春巻きの皮,さとう,緑豆はるさめ,小麦粉	にんにく,にんじん,たかな漬,長ねぎ,こまつな,とうがん,えのきたけ,しょうが,キャベツ,もやし,にら,たけのこ	617	23.4
7水	ごはん		ちらしずし ♪七夕汁 パインゼリー <b>☆七夕献立☆</b>	牛乳,,鶏肉,油揚げ,こんぶ,豆腐,寒天	米,さとう,焼きふ	ごぼう,にんじん,さやえんどう,だいこん,しめじ,長ねぎ,こまつな,レモン,パインジュース,パイナップル缶	609	23.7
8木	パン		ガーリックトースト ♪トマトシチュー ♪かぼちゃのサラダ	牛乳,豚肉,ひよこめ	食パン,バター,油,米油,じゃがいも,米粉,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム,トマト缶,きゅうり,キャベツ,レモン	638	22.0
9金	ごはん		ごはん いかのピリ辛焼き ごもくきんぴら みそ汁	牛乳,いか,豚肉,こんぶ,わかめ,油揚げ,豆腐,みそ	米,さとう,でんぷん,しらたき,油,ごま油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ	600	29.8
12月	めん		♪チンジャオロース焼きそば あおのりポテトビーンズ ♪はちみつレモンゼリー	牛乳,豚肉,大豆,あおのり,寒天	蒸し中華めん,油,でんぷん,さとう,ごま油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,たけのこ,レモン	624	23.3
13火	ごはん		♪パエリア ♪スパニッシュオムレツ まめまめサラダ <b>世界の料理 スペイン</b>	牛乳,えび,鶏肉,鶏卵,生クリーム,チーズ,うずら豆,大豆,ベーコン	米,油,バター,じゃがいも,はちみつ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,もやし,えだまめ	646	26.1
14水	ごはん		ぶたどん わかめとじゃこの和風サラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,わかめ,ちりめんじゃこ	米,大麦,油,こんにやく,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,くだもの	625	24.3
15木	ごはん		麦ごはん ♪あじのさっぱり揚げ 野菜ごまじょうゆあえ 沢煮わん	牛乳,あじ,こんぶ,豚肉,豆腐	米,大麦,でんぷん,小麦粉,油,さとう,白すりごま,白ねりごま	しょうが,長ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,だいこん,ごぼう,えのきたけ	654	30.3
16金	パン		♪こまつなコーンパン ♪レンズ豆のスープ イタリアンサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,ウィンナー,レンズまめ,ベーコン	コッペパン,油,マヨネーズ,じゃがいも,オリーブ油,さとう	たまねぎ,コーン,こまつな,セロリー,にんにく,キャベツ,トマト,トマト缶,赤ピーマン,黄ピーマン,ほうれんそう,レモン	613	24.2
19月	ごはん		♪枝豆きびごはん みそバター肉じゃが もやしのあまずがけ	牛乳,みそ,豚肉,わかめ,こんぶ,ちりめんじゃこ	米,きび,さとう,こんにやく,油,じゃがいも,バター,白いりごま,ごま油	えだまめにんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,きゅうり	630	23.3
20火	ごはん		<b>えらんでのみもの</b> ♪夏野菜のカレーライス 糸寒天サラダ ♪くだもの <small>牛乳、日本茶、乳酸菌飲料、オレンジジュースの中からえらびます♪</small>	牛乳,乳酸菌飲料,豚肉,糸寒天,わかめ	米,大麦,油,小麦粉,さとう,ごま油	オレンジジュース,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,なす,かぼちゃ,トマト缶,もやし,きゅうり,コーン,くだもの	690	21.4
9/1水	ごはん		♪ブルコギどん わかめスープ りんごゼリー <b>世界の料理 韓国</b>	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,わかめ,寒天	米,大麦,油,さとう,ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんにく,しょうが,りんご,にんじん,もやし,にら,長ねぎ,りんごジュース,りんご缶	624	25.0
9/2木	ごはん		こぎつねごはん ぎせいどうふ ぎんあんかけ ♪くだもの	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐,鶏卵,ひじき,こんぶ	米,油,さとう,でんぷん	にんじん,さやいんげん,えのきたけ,しめじ,干しいたけ,こまつな,くだもの	645	29.2
9/3金	パン		レーズンシュガートースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,いんげんまめ,ベーコン,豚肉,クリーム,チーズ,わかめ,ツナ	ぶどうパン,バター,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり,レモン	612	23.7

\* 9/1 (始業式) から給食開始のため、9/1~9/3の献立も載せてあります。ご確認ください。

\* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。