

# 7月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	火	～半夏生メニュー～ たこめし	生揚げとキャベツのみぞれ煮 豆乳仕立ての野菜汁 ごまの甘草大豆	牛乳	牛乳, 大豆, あおのり, 豚モモ肉, 生揚げ, 油揚げ, 生わかめ, 豆乳, 大豆	精白米, おおむぎ(米粒麦), 大豆油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 板こんにゃく, ごま(いり)	干し椎茸, にんじん, しょうが, キャベツ, だいこん, さやいんげん, ごぼう, ねぎ	609 kcal 25.8 g 20.2 g 86.1 g
2	水	ビタパン	タンドリーチキン ハニーサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, 鶏肉, ヨーグルト, 豚モモ肉, ひよこめ	ビタパン, 揚げ油, じゃがいも, ちみつ, 大豆油	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, キャベツ, さやいんげん	618 kcal 29.6 g 24.7 g 73.6 g
3	木	カレーピラフ	すずきのパン粉焼き トマトとレタスの卵スープ	牛乳	牛乳, 鶏モモ肉, すずき, パルメザンチーズ, ベーコン, たまご	精白米, 有塩バター, 大豆油, オリーブ油, パン粉, かたくり粉	玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), 青ピーマン, にんにく, 玉葱, トマト, レタス	582 kcal 28.0 g 20.6 g 72.7 g
4	金	卵とじうどん	ポテ丸くん 枝豆	牛乳	牛乳, 鶏モモ肉, たまご, あおのり, 花かつお	冷凍うどん 給食, 大豆油, かたくり粉, じゃがいも, 薄力粉, 揚げ油	にんじん, 干し椎茸 スライス, ねぎ, こまつな, キャベツ, えだまめ	565 kcal 24.2 g 18.4 g 82.1 g
7	月	～七夕メニュー～ ちらし寿司	鯖の西京焼き 七夕スープ きらきらぼしゼリー	牛乳	牛乳, こんぶ, 油揚げ, さわら, さわら, さわら, 白みそ, 鶏肉, 粉寒天	精白米, 三温糖, ごま(いり), そうめん, ひやむぎ(乾), 焼きふ, 上白糖	かんぴょう, にんじん, たけのこ(水煮缶詰), 干し椎茸, さやえんどう, えのきたけ, だいこん, ねぎ, オクラ, りんごジュース, ナタデココ	619 kcal 25.5 g 16.5 g 94.3 g
8	火	きび入りゆかりご飯	きすとかぼちゃの天がら ひつつみ	牛乳	牛乳, きす, たまご, 鶏モモ肉	精白米, きび, 薄力粉, 揚げ油	ゆかり, かぼちゃ, にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	621 kcal 26.7 g 12.5 g 103.9 g
9	水	ご飯 韓国のりふりかけ	チャプチェ トックスープ	牛乳	牛乳, 焼きもみのり, 豚モモ肉, 鶏モモ肉, たまご	精白米, おおむぎ(米粒麦), ごま油, ごま(いり), 三温糖, 大豆油, 春雨, 上白糖, トック, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, しょうが, ねぎ, チンゲンツァイ, 干し椎茸	595 kcal 23.4 g 18.0 g 88.3 g
10	木	ビスキュイパン	チキンポトフ 蒸しとうもろこし	牛乳	牛乳, たまご, 鶏肉, ベーコン	丸パン, 有塩バター, 三温糖, アーモンド粉, 薄力粉, 大豆油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, とうもろこし	598 kcal 22.3 g 25.6 g 76.1 g
11	金	麦ご飯	ししゃものピリ辛揚げ 冬瓜のスープ 糸寒天のごま酢あえ	牛乳	牛乳, ししゃも, 鶏ひき肉, 冷凍豆腐, たまご, 糸寒天	精白米, おおむぎ(押麦), ごま油, 上白糖, かたくり粉, 揚げ油, 普通はるさめ(乾), ごま(いり), 白ねりごま, 三温糖	にんにく, ねぎ, にんじん, こまつな, とうがね, 干し椎茸, もやし, とうもろこし缶詰(ホ-ル), プロックリー	602 kcal 25.8 g 18.7 g 84.8 g
14	月	夏野菜のカレーライス	レモンドレッシングサラダ 果物	牛乳	牛乳, 豚モモ肉, ピザチーズ, 生わかめ	精白米, おおむぎ(押麦), 大豆油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, かぼちゃ, なす, さやいんげん, キャベツ, だいこん, レモン, すいか	633 kcal 18.6 g 19.0 g 103.6 g
16	火	和風スパゲティ	枝豆サラダ バナナとアーモンドのケーキ	牛乳	牛乳, ベーコン, むきえび, たまご, ひよこめ	スパゲッティ ハーフ, 大豆油, かたくり粉, 三温糖, 有塩バター, オリーブ油, グラニュー糖, アーモンド粉, 薄力粉	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな, えだまめ, にんじん, キャベツ, とうもろこし缶詰(ホ-ル), レモン, バナナ	647 kcal 24.5 g 26.3 g 81.0 g
17	水	ひじきご飯	いかの香味焼き 大根とじゃが芋の味噌汁 カルピスゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 大豆, いか, 絹ごし豆腐, 粉寒天, カルピス	精白米, もち米, おおむぎ(米粒麦), 大豆油, 三温糖, ごま(いり), じゃがいも	にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, こまつな, みかん缶詰	597 kcal 27.2 g 15.0 g 91.6 g
18	木	中華おこわ	酢鶏 春雨スープ	のせみのクモト	焼き豚, 豚たてがみ, 鶏肉, 鶏モモ肉	精白米, もち米, 大豆油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, 普通はるさめ(乾)	干し椎茸, にんじん, たけのこ(ゆで), こまつな, ぶどうストレートジュース, りんごジュース, オレンジジュース, しょうが, にんにく, 玉葱, 赤ピーマン, もやし, チンゲンツァイ	616 kcal 20.6 g 11.9 g 107.0 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
 ※終業時に給食提供はありません。ご了承ください。



## 七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。

