

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	水	～夏至メニュー～ たこめし	韓国風肉じゃが 青菜の磯和え	牛乳	飲用牛乳、油揚げ、まだこ、豚肉、豚肉、冷凍納厚揚げ、きざみのり	精白米、もち米、ごま油、じゃがいも、三温糖、白ごま(いり)、白ごま(すり)、上白糖	にんじん、にんにく、玉葱、にら、こまつな、キャベツ、えのきたけ	649 kcal 26.8 g 21.2 g 93.8 g
2	木	メキシカンピラフ	アジフライのラビゴットソース 蒸しとうもろこし	牛乳	飲用牛乳、鶏肉ひき肉、あじ	精白米、炒め油、有塩バター、薄力粉、パン粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、米ぬか油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし(冷凍)、トマト、きゅうり、レモン、とうもろこし	625 kcal 27.6 g 19.1 g 86.9 g
3	金	もやし坦々麺	青のりポテト&大豆 すいか	牛乳	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆(国産・乾)、あおのり	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(練り)、じゃがいも、揚げ油、かたくり粉、揚げ油	にら、にんじん、もやし、こまつな、にんにく、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、しょうが、すいか	667 kcal 25.7 g 22.9 g 91.6 g
6	月	ごはん	かきたま汁 いかのチリソースがけ 野菜の中華ドレッシングがけ	牛乳	飲用牛乳、いか、いか、絹こし豆腐、たまご	精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖、三温糖、ごま油、ごま(いり)	しょうが、玉葱、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、エリンギ、ねぎ、こまつな	566 kcal 26.9 g 15.2 g 81.6 g
7	火	ちらしずし	そうめんのすまし汁 ししゃもの田作り風 きらきら星のゼリー	牛乳	飲用牛乳、冷凍豆腐、せん切り、油揚げ、きざみのり、冷凍豆腐、ししゃも(生干し)、粉寒天	精白米、上白糖、そうめん・ひやむぎ(乾)、焼きふ(小町ふ)、ごま(いり)	れんこん、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、さやえんどう、きゅうり、にんじん、ぶどうストレートジュース、ナタデココ	579 kcal 23.7 g 16.4 g 86.6 g
8	水	夏野菜カレー	アーモンドサラダ バレンシアオレンジ	牛乳	飲用牛乳、豚肉	精白米、炒め油、オリーブ油、じゃがいも、ほろみ、薄力粉、有塩バター、アーモンド(乾)、細切り、大豆油、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、赤ピーマン、なす、チャツネ、しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、バレンシアオレンジ	654 kcal 18.5 g 23.9 g 95.0 g
9	木	チリビーンズドック	ポトフ 枝豆	牛乳	飲用牛乳、大豆(国産・乾)、鶏肉ひき肉、ピザ用チーズ、鶏肉、ウィンナー	コッペパン、大豆油、上白糖、薄力粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、パセリ、キャベツ、しょうが、えだまめ	612 kcal 29.7 g 26.3 g 71.2 g
10	金	ひじきご飯	さけのにんにく醤油がけ とうがんのそぼろ煮	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、干ひじき(ケルン釜・乾)、油揚げ、大豆(国産・乾)、さんざけ(養殖)、鶏肉ひき肉、たまご	精白米、上白糖、大豆油、有塩バター、かたくり粉	にんじん、にんにく、とうがん、ぶなしめじ、えだまめ	640 kcal 29.6 g 23.8 g 77.9 g
13	月	クワジューシー	にんじんシリシリ スイートポテト	牛乳	飲用牛乳、豚肉、ベーコン、糸切り昆布、まぐろ缶詰、たまご、牛乳	精白米、もち米、大豆油、上白糖、さつまいも、有塩バター	干し椎茸、にんじん、もやし、こまつな	640 kcal 19.3 g 20.6 g 96.3 g
14	火	ごはん	中華わかたまスープ 油林鶏 なすとインゲンのみそ炒め	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、豚ひき肉、カットわかめ、冷凍豆腐、たまご	精白米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油、三温糖、炒め油	しょうが、ねぎ、にんにく、なす、さやいんげん、にんにく、とうもろこし(冷凍)、にんじん、玉葱、しょうが	677 kcal 26.4 g 26.4 g 81.6 g
15	水	二色トースト	ブイヤベース フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳、むきえび、いか、たら、ベーコン、ヨーグルト(全脂無糖)	ソフトフランスパン、ソフトフランスパン60g、有塩バター、はちみつ、薄力粉、オリーブ油	パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶詰、にんにく、マトフォンデュ、しょうが、パイナップル、みかん缶、黄桃缶	588 kcal 29.6 g 24.4 g 64.4 g
16	木	キムチチャーハン	こんにゃくサラダ 春巻き	セレクトジュース	豚肉、冷凍わかめ、豚ひき肉	精白米、大豆油、ごま油、系こんにゃく、上白糖、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油	ぶどうストレートジュース、りんごジュース、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、たけのこ、干し椎茸	582 kcal 15.6 g 13.6 g 99.6 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。

※終業式に給食提供はありません。ご了承ください。2学期の給食は、9月2日からです。



七夏の行事食 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。

