

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	月	～半夏生メニュー～ たこめし	豚汁 ししゃもの田作り風	牛乳	牛乳、油揚げ、まだこ、豚肩(脂身付き)、木綿豆腐、そうだがつお、ししゃも	水稲穀粒(精白米)、もち米、じゃがいも、板こんにやく、ごま油、白ごま(いり)、大豆油、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	572 kcal 29.3 g 19.7 g 73.6 g
2	火	ごはん	肉じゃがのカレー煮 野菜チップス	牛乳	牛乳、豚肩(脂身付き)	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖、さつまいも、炒め油	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、れんこん、ごぼう、にがうり	593 kcal 18.8 g 16.7 g 100.4 g
3	水	メキシカンピラフ	ほっけフライ ラタトゥイユ	牛乳	牛乳、鶏肉、ほっけ、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、オリーブ油	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰(※-M)、ズッキーニ、トマト缶詰(ホール)、なす、黄ピーマン、赤ピーマン	659 kcal 26.6 g 24.9 g 87.3 g
4	木	～七夕メニュー～ ちらしずし	そうめんのすまし汁 きすの天ぷら きらきら星のゼリー	牛乳	牛乳、凍り豆腐、油揚げ、きざみのり、木綿豆腐、きす、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、白ごま(いり)、そうめん・ひやむぎ(乾)、焼きふ(小町ふ)、薄力粉、揚げ油	れんこん、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんじん、ぶどうストレートジュース、パインアップル(缶詰)、ナタデココ	603 kcal 21.8 g 16.6 g 97.3 g
5	金	もやし坦々麺	野菜の中華ドレッシングがけ 枝豆 プラム	牛乳	牛乳、豚肉	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(練り)、三温糖	にら、もやし、にんにく(りん茎)、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰(※-M)、えだまめ、すもも M	588 kcal 25.2 g 19.0 g 82.5 g
8	月	ごはん	かきたま汁 いかとじゃがいものチリソース 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、いか、きざみのり、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、大豆油、上白糖、白ごま(いり)	しょうが、玉葱、にんにく、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、エリンギ、ねぎ	595 kcal 23.0 g 18.1 g 89.6 g
9	火	チリピーンズドック	A B Cスープ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、大豆(国産、乾)、鶏若鶏肉ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ヨーグルト(全脂無糖)	コッペパン 40g、コッペパン 50g、コッペパン 60g、大豆油、上白糖、薄力粉、マカロニスパゲッティ、じゃがいも	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、パセリ、キャベツ、エリンギ、しょうが、パインアップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、レモン(果汁、生)	611 kcal 26.8 g 21.5 g 85.1 g
10	水	ひじきご飯	けんちん汁 しょうが焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(スルメ釜、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、豚肉、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、上白糖、板こんにやく	にんじん、しょうが、玉葱、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	598 kcal 25.8 g 21.5 g 77.5 g
11	木	クワジュージー	にんじんシリシリ サーターアンダギー	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、糸切り昆布、まぐろ缶詰(油漬フレーカワイト)、たまご、調理用牛乳	水稲穀粒(精白米)、もち米、大豆油、上白糖、薄力粉、無塩バター、黒砂糖、炒め油	干し椎茸、にんじん、もやし、こまつな	626 kcal 20.0 g 20.8 g 94.4 g
12	金	ごはん	味噌汁 鶏肉のから揚げ なすといんげんのみそ炒め	牛乳	牛乳、カットわかめ、鶏肉、豚肉	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、なたね油	だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、なす、さやいんげん	656 kcal 25.7 g 26.3 g 81.0 g
16	火	いわしのまぜごはん	まろやか豆乳汁 りんごゼリー	牛乳	牛乳、いわし、豚肉、油揚げ、そうだがつお、豆腐、寒天	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、大豆油	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、りんご濃縮還元ジュース、りんご缶詰 角切り	636 kcal 24.1 g 22.5 g 88.0 g
17	水	二色トースト	ブイヤベース ころころサラダ パインアップル	牛乳	牛乳、むきえび、たら、ベーコン	ソフトフランスパン 40g、ソフトフランスパン 50g、ソフトフランスパン 60g、ソフトタイプマーガリン、はちみつ、薄力粉、オリーブ油、じゃがいも、大豆油	パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、にんにく(りん茎)、トマトフォンデュ、しょうが、きゅうり、とうもろこし缶詰(※-M)、パインアップル 6玉	614 kcal 24.8 g 24.4 g 80.9 g
18	木	夏野菜カレー	ボン酢ドレッシングサラダ セレクトデザート	牛乳	牛乳、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、炒め油、はちみつ、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖、ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、ズッキーニ、赤ピーマン、玉葱、なす、チャツネ、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	692 kcal 17.6 g 23.9 g 104.5 g
19	金	キムチチャーハン	ニラ玉スープ すいか	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、大豆油、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、にら、すいか S	575 kcal 21.6 g 16.6 g 88.7 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。

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思われる方もいらっしゃるかと思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。

※7月8日～10日は、5年生は清里移動教室のため給食はありません。

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。

