

# 7月献立表

令和6年 6月28日  
 荒川区立第四峡田小学校  
 校長 宮原 典子  
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて ブックメニュー 「しょうじき50円ぶん」	食品のおもひほだらさ			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (産)	熱や力にひる (費)	体の調子を整える (緑)		
1月	豆乳入り坦々麺 たこやきポテト まるむきみかん	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 たこ あおのり かつおぶし	蒸し中華麺 あぶら 砂糖 練りごま ごま じゃがいも 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ まるむきみかん	628	27.7
2火	ツナマヨドッグ コーンクリームスープ 白桃入りフルーツポンチ	牛乳 ツナ 鶏肉 生クリーム	コッペパン あぶら マヨネーズ コーンスターチ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん コーン クリームコーン パイン缶、白桃缶、みかん缶 レモン汁	604	21.2
3水	麦入りごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん えのきだけ ごぼう だいこん 長ねぎ	591	29.2
4木	カレーマポー井 わかめのスープ ゆでそら豆	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 あぶら 砂糖 くるみ粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 ピーマン だいこん 長ねぎ そらまめ	595	28.3
5金	ツナと卵のちらし寿司 オクラ入りごま和え 七夕そうめん汁	牛乳 ツナ 卵 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 あぶら ごま そうめん 麩	椎茸 にんじん さやえんどう オクラ もやし きゅうり だいこん	575	23.9
8月	みそラーメン スパイシービーンズポテト すいか	牛乳 豚肉 みそ 大豆	蒸し中華麺 あぶら ごま 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん もやし には コーン すいか	607	25.1
9火	麦入りごはん さばのみぞれがけ 五目きんぴら むらくも汁	牛乳 塩さば 豚肉 昆布 卵	米 麦 砂糖 あぶら こんにゃく じゃがいも ごま 片栗粉	しょうが だいこん ごぼう にんじん えのきだけ しめじ こまつな	602	29.5
10水	きなこ豆乳トースト ポトフ わかめサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 卵 鶏肉 わかめ	食パン 砂糖 バター あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	573	25.0
11木	麦入りごはん のりの佃煮 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 もやしの甘酢	牛乳 のり 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 あぶら じゃがいも 片栗粉 ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん 椎茸 もやし キャベツ	610	24.3
12金	にんじんごはん ししゃものごま揚げ 磯和え かぼちゃと根菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも のり みそ	米 小麦粉 ごま あぶら 砂糖	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ	603	25.7
16火	ガバオライス フォースープ パインとアロエのヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ヨーグルト	米 麦 あぶら 砂糖 ごまあぶら フォー はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん 椎茸 ピーマン パジル たけのこ には パイン缶 アロエ缶	644	25.8
17水	わかめごはん あじフライ ごまだれ和え キャベツのみそ汁	牛乳 炊きこみわかめ あじ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 あぶら ごまあぶら 砂糖 ごま	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	591	25.0
18木	麦入りごはん 韓国風肉じゃが 小松菜と人参の甘辛和え	牛乳 豚肉	米 麦 ごまあぶら じゃがいも 砂糖 ごま はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん には こまつな もやし	574	19.8
19金	スパゲッティミートソース みそドレッシングサラダ 雑穀クッキー	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ベーコン みそ	スパゲッティ あぶら 砂糖 米粉 バター はちみつ オートミール 小麦粉	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン	655	24.2

- ★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。
- ★牛乳は毎日つきます。
- ★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。