



7月の小学校給食献立予定表



令和3年

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	牛乳 麦ごはん キムムッチ 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 焼きのり 豚肉	米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま油 じゃがいも さとう つきこんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら だいずもやし きゅうり	633	20.3
2 金	牛乳 麦ごはん めかぶり入り和風卵焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶりわかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 米粒麦 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	695	27.5
5 月	牛乳 麦ごはん かんぱちの竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 かんぱち 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 でんぷん ごま 三温糖 ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	662	28.0
6 火	牛乳 ビスキュイパン ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 卵 鶏肉 ヨーグルト	ミルクパン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	645	21.3
7 水	【七夕給食】 牛乳 七夕ちらしずし 天の川汁 星型ナタデココ入りぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 粉寒天	米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう とうがん 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	635	21.7
8 木	牛乳 ジャージャー麺 ゆでとうもろこし ミネラルたっぷりサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 干ひじき	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう だいこん もやし	625	28.6
9 金	牛乳 五目豆腐丼 青菜のおろしポン酢あえ 小玉すいか	牛乳 豚肉 豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのきたけ だいこん レモン 小玉すいか	610	22.5
12 月	【TOKYO2020 応援献立 ～地産地消給食～】 東京牛乳 あしたばかんむりパン TOKYO XとTOKYO野菜のクリームシチュー 東京産バジルドレッシングのサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン バジル こまつな	617	21.6
13 火	牛乳 高野豆腐入りそぼろごはん 五目野菜の煮物 はりはり漬け	牛乳 昆布 鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ	米 油 さとう ごま油 つきこんにゃく ごま じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ 切干し大根 もやし きゅうり	686	25.9
14 水	牛乳 焼き肉チャーハン パリパリサラダ パインゼリー	牛乳 卵 豚肉 粉寒天	米 油 さとう ワンタンの皮	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし パインアップルジュース	614	22.7
15 木	牛乳 ねぎ塩豚丼 おかか和え かきたま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぷん 三温 糖	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし レモン にんじん こまつな にら キャベツ きゅうり えのきたけ	606	26.6
16 金	牛乳 麦ごはん めかじきのあずま煮 ボイル野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳 めかじき みそ わかめ	米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ 長ねぎ	672	23.8
19 月	牛乳 ツナとごぼうのピラフ えだまめのサラダ キャベツスープ	牛乳 ツナ ベーコン	米 バター 油 じゃがいも オリーブ油 さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ ホールコーン キャベツ	587	23.5
20 火	乳酸菌飲料 夏野菜のカレーライス わかめとじゃこサラダ 石垣島産 冷凍ティードパイナップル	乳酸菌飲料 わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 小麦粉 油 ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト なす こまつな キャベツ パイナップル	654	23.8
◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					7月分 一日あたりの平均	639 24.1
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

7月5日(月)に「かんぱち」が無償提供されます

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{えいきょう}の影響により、輸^ゆ出^{しゅつりょう}量^{りょう}が減少^{げんしょう}していることなどを理由^{りゆう}に水産物^{すいさんぶつ}などの食^{しょくざい}材^{ざい}の在^{ざい}庫^こがたくさんあり漁業^{ぎょぎょう}の方^{かた}々^{がた}がとて^{こま}も困^{こま}って^います。今^{こん}回^{かい}、国^{くに}からの補^ほ助^{じょ}で宮崎^{みやざき}県^{けん}の^{だいご}かんぱち^{はけたしやがっこう}が第^{とど}五^ご峡^が田^た小^{しょう}学^{がく}校^{こう}に届^{とど}きます。