



7月の小学校給食献立予定表



令和4年

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	牛乳 麦入りごはん 和風厚焼き卵 青菜のおろしポン酢あえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 米粒麦 油 さとう	にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ	625	26.1	
4	月	【2日は半夏生(はんげしょう)の日】 ～半夏生の献立～ 牛乳 麦入りごはん 半夏生のさば焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 じゃがいも つきこんにやく さとう ごま	にんじん さやいんげん はくさい だいこん こまつな	695	29.8	
5	火	牛乳 ジャージャー麺 ゆでとうもろこし ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	中華めん ごま油 油 さとう でんぷん	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 もやし キャベツ	620	25.4	
6	水	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 海藻のパリパリサラダ メロン	牛乳 豚肉 わかめ	米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん ワンタンの皮 ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし メロン	645	20.4	
7	木	【七夕の日】～七夕の献立☆三～ 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 カット麩 そうめん	にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	610	20.0	
8	金	牛乳 黒砂糖食パン タンドリーチキン 粉ふきいも 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	黒砂糖食パン じゃがいも 油 バター	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ クリームコーン	637	27.7	
11	月	牛乳 アジアンそぼろごはん 東京産バジルドレッシングのサラダ 小玉ずいか	牛乳 鶏肉	米 米粒麦 油 さとう	しょうが にんにく にんじん バジル 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン 小玉ずいか	602	21.8	
12	火	牛乳 麦入りごはん いかの南蛮漬け ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 いか ひじき みそ	米 米粒麦 油 ごま さとう ごま油 三温糖 じゃがいも でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう だいこん もやし こまつな	621	25.2	
13	水	牛乳 麦入りごはん じゃこ入りふりかけ じゃがいものカレー煮 小松菜のごま和え	牛乳 かつお ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉	米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ	676	25.8	
14	木	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入り中華サラダ 乳酸菌ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天 カルピス	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ たら もやし きゅうり みかん缶	648	23.3	
15	金	牛乳 ココアパン ズッキーニのグラタン カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ	ココアパン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ズッキーニ えだまめ キャベツ もやし ホールコーン	652	24.7	
19	火	牛乳 中華丼 わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いか むきえび 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ 冷凍みかん	610	25.1	
20	水	乳酸菌飲料 夏野菜のカレーライス ねぎドレッシングのじゃこサラダ おひさまゼリー	乳酸菌飲料 鶏肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトピューレ なす もやし キャベツ こまつな 長ねぎ オレンジジュース	675	21.4	
◎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	640	24.4
◎「太字」になっている献立名が行事食等になります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

