



# 7月の献立表



☆ 今月の給食目標 ☆

夏の食事を考えよう

令和4年度 荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
1	金		さめきうどん 枝豆入りまさご揚げ 野菜のあっさりづけ	654kcal 31.7g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ おから えび じゃこ めひじき	うどん かたくりこ あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん えのき ほうれんそう ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが
4	月		ごはん じゃこのふりかけ じゃが芋のカレー煮 磯あえ	606kcal 23.1g	ぎゅうにゅう じゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく なまあげ のり	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし
5	火		なめし 白身魚のバーベキューソース ビーフンソテー オニオンスープ	615kcal 24.8g	ぎゅうにゅう ホキ ロースハム ベーコン	こめ かたくりこ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	なめしのもと りんご レモン キャベツ にんじん もやし たまねぎ マッシュルーム パセリ
6	水		インディアンライス パリパリサラダ 五目スープ	602kcal 18.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ げんまい あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン
7	木	乳酸菌飲料	～七夕メニュー～ 鮭ちらし寿司 七夕汁 お星さまゼリー	639kcal 23.8g	にゅうさんきんいりょう えび とうふ さけ たまご とりにく かんてん あぶらあげ	こめ さとう あぶら そうめん ふ	はす かんぴょう しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ オクラ きぬさや ぶどうジュース ナタデココ パインかん
8	金		ごはん 納豆 冬瓜のうま煮 中華サラダ	711kcal 28.5g	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ とうがん さやいんげん キャベツ もやし こまつな
11	月		ごはん アジフライ 小松菜のお浸し なめこのみそ汁	632kcal 27.3g	ぎゅうにゅう あじ けずりぶし とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう	パセリ こまつな キャベツ にんじん なめこ ねぎ
12	火		夏野菜スパゲティ ポテトサラダ 蒸しとうもろこし	658kcal 24.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ベーコン ロースハム	スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも マヨドレ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマトかん エリンギ なす ズッキーニ あかパプリカ ほうれんそう にんじん とうもろこし
13	水		ごはん キムチチゲ 野菜のレモンあえ 冷凍パイ	629kcal 27.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ にら ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン パイン
14	木		ミルクパン かぼちゃコロツケ 野菜のカレーソテー トマトスープ 桃のプルプルゼリー	684kcal 25.2g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ゼラチン	ミルクパン あぶら ポテトパウダー こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん ホールコーン にんにく はくさい トマトかん ピーチジュース ももかん
15	金		～世界の料理・スペイン～ パエリア ツナコーンサラダ 臭だくさんスープ	612kcal 23.8g	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン とりにく ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリ マッシュルーム ピーマン あかパプリカ パセリ もやし にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり ホールコーン
19	火		深川めし 肉団子のスープ キラキラポンチ	645kcal 23.5g	ぎゅうにゅう こんぶ あさり あぶらあげ とりにく	こめ もちごめ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ はくさい にら みかんかん パインかん ももかん ナタデココ すいか
20	水		夏野菜カレー 野菜の青じそドレッシング【セレクト】シャーベット	687kcal 19.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ しそ なす オクラ きゅうり もやし レモン シャーベット

◎1カ月の平均(中学年) エネルギー:644kcal たんぱく質:24.8g 脂質:19.2g 食塩相当量:2.0g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

