



平成30年度 7月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月		ねぎ塩豚丼	野菜のピリカラ和え かきたま汁	牛乳,豚小間,いか わかめ,卵,豆腐	米,ごま油,油,でんぷん 白いりごま,砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし にら,玉葱,レモン汁 きゅうり,キャベツ	610	26.7
3火		なすとトマト の フパゲティ	イングリッシュランチ シーフーズスープ・果物	牛乳,豚小間,赤み 粉チーズ,ベーコン いか,冷凍むきえび つずら卵	スパゲッティ,油 小麦粉	パセリ,にんにく,なす 玉葱,トマト缶詰,人参 トマトジュース,セロリ キャベツ,小松菜,プラム	583	26.0
4水		ひじきご飯	さばの竜田揚げ・おかか和え みそ汁	牛乳,芽ひじき,大豆 油揚げ,かつお節, 豆腐,カットわかめ 白みそ,赤みそ,鯖	米,油,砂糖,でんぷん じゃが芋	人参,生姜,もやし キャベツ,長ねぎ	675	28.7
5木		セサミ トースト	カレーシチュー こんにゃくサラダ	牛乳,鶏こま肉 粉チーズ 板なしかまぼこ	食パン,白すりごま はちみつ,バター,砂糖 じゃが芋,小麦粉,ごま油 こんにゃく	玉葱,人参,生姜 にんにく,パセリ キャベツ,小松菜	622	21.2
6金		七塔寿司	セタメニュー&ようこそ給食 焼きししゃも・五目豆 そうめん汁・お星さまゼリー	牛乳,油揚げししゃも 大豆,カットわかめ 粉寒天	米,砂糖,油,白いりごま こんにゃく,ふ そうめん	干椎茸,かんぴょう,人参 さやいんげん,ごぼう たけのこ,長ねぎ りんごジュース	602	20.9
9月		照り焼きツナ トースト	野菜とひよこ豆のスープ じゃがいものバター醤油	牛乳,ツナ,鶏こま肉 ピザチーズ,ひよこ豆	食パン,油,マカロニ マヨネーズ,砂糖 じゃが芋,バター	マッシュルーム,玉葱 冷凍ホールコーン にんにく,人参,キャベツ	620	25.0
10火		枝豆ご飯	えほん給食 肉じゃが・ツナ和え	牛乳,豚小間 生揚げ,ツナ	米,もち米,砂糖 じゃが芋,糸こんにゃく	枝豆,玉葱,人参,干椎茸 冷凍グリーンピース,もやし 小松菜,キャベツ,レモン汁 冷凍ホールコーン	657	25.1
11水		キムチ チャーハン	麦っこスープ・ゆでもろこし	牛乳,豚小間,鶏こま肉	米,油,ごま油 じゃが芋,押麦	白菜キムチ,長ねぎ,玉葱 ピーマン,人参,えのき 小松菜,とうもろこし	608	21.6
12木		柏パン	ビーンズコロッケ ポイルキャベツ・海藻たっぷりスープ	牛乳,大豆,豚ひき肉 卵,鶏こま肉,豆腐 カットわかめ めかぶわかめ	柏パン,じゃが芋,ごま油 乾燥マッシュポテト,油 バター,砂糖,小麦粉 パン粉,ごま油	玉葱,人参,パセリ キャベツ	656	26.0
13金		ご飯 骨太ふりかけ	きびなごの香味揚げ・具沢山みそ汁 切り干し大根のカミカミ和え	牛乳,ちりめん,塩昆布 粉かつお,きびなご さきいか,鶏こま肉 赤みそ,白みそ	米,白いりごま,砂糖 でんぷん,小麦粉,油 ごま油,白すりごま こんにゃく,さつま芋	生姜,切干し大根,人参 もやし,小松菜 大根,長ねぎ	637	29.5
17火		冷やし中華	豆サモサ・果物	牛乳,鶏ささ身,大豆 ツナ,サラダチーズ	冷凍ラーメン,ごま油 砂糖,白いりごま,油 じゃが芋,ぎょうざの皮 小麦粉	生姜,きゅうり,長ねぎ もやし,人参,玉葱 冷凍ホールコーン,メロン	623	26.7
18水		ジュシー	野菜の日 ゴーヤチャンプルー 冬瓜と枝豆のスープ	牛乳,豚モモ肉,ベーコン 板なしかまぼこ,うずら卵 刻み昆布,押し豆腐 粉かつお,ウィンナー	米,もち米,油 砂糖,ごま油	人参,干椎茸,ゴーヤ,玉葱 冷凍グリーンピース,もやし 冬瓜,キャベツ エリンギ,枝豆	596	22.7
19木		パンプキン パン	魚のバーベキューソース ごまマッシュポテト・洋風卵スープ	牛乳,もうかさめ 生クリーム 鶏こま肉,卵	パンプキンパン,油 でんぷん,小麦粉,砂糖 じゃが芋,バター 白すりごま	生姜,玉葱,りんご,人参 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース キャベツ,小松菜	656	28.4
20金	ジョア	夏野菜の カレーライス	トマトドレッシングサラダ 果物	ジョア,鶏こま肉 粉チーズ	米,油,バター 小麦粉,はちみつ	にんにく,かぼちゃ,トマト,なす 赤ピーマン,ズッキーニ,きゅうり いんげん,もやし,キャベツ,すいか 玉葱,レモン汁,冷凍ホールコーン	648	18.7



◆7月3日(火): イングリッシュランチ

◆7月6日(金): セタメニュー(行事食)

◆7月6日(金): ようこそ交流給食会

→地域の方を招いて、1・2年生の教室で給食を食べます。

◆7月10日(火): えほん給食『しょうたとなつとう』～枝豆ご飯

◆7月18日(水): 野菜の日『冬瓜』

※7月の給食は20日(金)で終了します。9月は3日(月)より給食が始まります。

白衣を持ちかえりした人は、洗濯をして持ってきてください。

8月6日(月)は、給食費の引き落としがあります。未納などになりませんよう、残高のご確認、お願いいたします。