



7月 献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
3 (月)	新しょうがの炊き込みご飯 五目卵焼き 小松菜としらすのポン酢和え 冬瓜汁		油揚げ 卵 豆腐 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 しらす干し 刻みのり わかめ	糸みつば <u>小松菜</u>	新しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ レモン汁 長ねぎ とうがん	米 砂糖	油	707 33.9 25.7	旬の新しょうがと油揚げを使っ てさっぱりとした炊き込みご飯 を作ります。
4 (火)	ジャージャー麺 ポテトサラダ 枝豆の塩ゆで 果物		豚肉 レバー ハム	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ コーン 玉ねぎ <u>枝豆</u> 果物	ラーメン 砂糖 でんぷん じゃが芋	ごま油 油	724 35.0 21.7	ジャージャー麺は中華料理の一 つで、みそで味付けしたひき肉 をラーメンに乗せて食べます。
5 (水)	ご飯 鯖の文化干し いかと野菜の梅肉和え ごまみそ豚汁		さば 文化干し いか 豚肉 生揚げ	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ ねり梅 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	856 38.3 36.7	梅は今が旬の食材で、食欲増 進の効果があります。さっぱりと した梅を野菜と和えます。
6 (木)	チーズパン 鶏肉のクラッカー揚げ レモンレッシングサラダ 小松菜のポタージュ 果物		鶏肉 卵 豆乳 手亡豆	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん <u>小松菜</u>	コーン キャベツ きゅうり レモン汁 玉ねぎ 果物	チーズパン 小麦粉 砂糖 ソーダ クラッカー じゃが芋	油 バター	837 44.6 30.7	小松菜とじゃが芋、玉ねぎを使 って緑色のポタージュを作りま す。
7 (金)	七夕寿司 ししゃものごま天ぷら おかか和え そうめん汁 お星さまゼリー		鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 糸けずり節 かまぼこ	牛乳 サラダチーズ ししゃも 青のり わかめ 粉寒天	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	干し椎茸 かんぴょう れんこん もやし キャベツ 長ねぎ アセロラジュース ナタデココ	米 砂糖 小麦粉 そうめん	白ごま 油	811 32.2 27.6	七夕にちなんで、ちらし寿司や そうめん汁、そして、星をちりば めたメニューです。
10 (月)	麦ご飯 じゃこピーマン カレー肉じゃが ひじきとツナの和え物 果物		豚肉 うずら卵 生揚げ ツナ	牛乳 ちりめん 芽ひじき	ピーマン にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 果物	米 麦 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖	ごま油 白ごま 油	840 31.7 25.0	<u>かむカムデー</u> です。噛み応えの ある麦を入れた麦ご飯、ちりめ んを使ったふりかけを作ります。
11 (火)	スパゲティナポリタン アスパラサラダ パンプキンマフィン		豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖	油 無塩バター アーモンド	761 28.5 30.0	アスパラガスは今が旬の野菜 です。疲労回復効果がありま す。暑い夏を乗り切りましょう。
12 (水)	ツナフランス 鶏肉とえびのパプリカ煮 炒り卵とベーコンのサラダ 果物		ツナ 鶏肉 えび 豆乳 手亡豆 ベーコン 卵	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ エリンギ レモン汁 黄パプリカ キャベツ きゅうり 果物	ソフト フランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 油 バター	843 40.3 40.3	ツナとピザチーズ、マヨネーズを 混ぜ合わせてフランスパンに挟 んでオープンで焼きます。
13 (木)	海鮮あんかけご飯 バンバンジーサラダ 2色のとうもろこし		えび いか うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	722 36.0 17.1	黄色と白色の2色のとうもろこし をそれぞれ茹でます。色や甘み を比べてみてください。
14 (金)	ジャンバラヤ キャベツのクリームスープ 青のりポテトビーンズ		鶏肉 ウインナー ベーコン 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム 青のり	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン エリンギ	米 麦 米粉 じゃが芋 でんぷん	バター 油	801 27.3 28.1	ジャンバラヤはスペインのパエリ アがもとになったアメリカの代表 的な米料理です。
18 (火)	ご飯 赤魚のおろし煮 いんげんのごま和え 卵のみそ汁		赤魚 卵 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん <u>小松菜</u>	しょうが だいこん キャベツ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 練りごま 白ごま	744 34.4 22.0	<u>野菜の日</u> です。旬のさやいんげ んをたっぷり使ってごま和えを作 ります。
19 (水)	夏野菜のカレーライス 茎わかめのサラダ サワーポンチ		豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ くきわかめ ちりめん カルピス	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト缶 <u>小松菜</u>	玉ねぎ にんにく しょうが なす もやし きゅうり えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	877 26.7 23.5	夏休み前最後の給食は、夏野 菜であるなす、ピーマン、赤ピー マンを使ったカレーライスです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～7月7日は七夕です～

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

