



7月の献立表

給食目標

「夏の食事について考えよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくち メモ	飲み物	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 火	はんげしょう 半夏生		たこめし 	あげじゃがのそぼろ煮 アーモンド和え	油揚げ、たこ、鶏肉	牛乳	米、もち米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、砂糖	油、アーモンド	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、もやし	645 24.3 21.9 2.1	kcal g g g
2 水	ガーリックバターの風味 で魚が苦手な子も食べやすくなっています。		ミルクパン 	じゃがいものポタージュ 鮭のガーリックバターソテー オニオンドレッシングサラダ	サケ、豆乳	牛乳、生クリーム	ミルクパン、砂糖、じゃがいも	バター、油	にんじん	にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱	557 29.8 21.2 2.1	kcal g g g
3 木	この日は、小松菜農家の 江川農園さんがゲスト ティーチャーに来てくださいます。		わふう 和風スパゲッティ 	豆腐 お豆腐サラダ こまつな 小松菜の蒸しケーキ	ベーコン、ツナ、豆腐、たまご	牛乳、刻みのり、わかめ、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、チョコチップ	油、ごま油、ごま、オリーブ油	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	683 26.6 26.5 2.2	kcal g g g
4 金	◎野菜の日 ～枝豆～		えだまめ ◎枝豆ごはん 	たまじる にら玉汁 メヒカリのスパイシー揚げ 冷しゃぶサラダ	メヒカリ、豚肉、豆腐、たまご	牛乳、こんぶ	米、もち米、米粉、砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、にら	えだまめ、しょうが、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	671 31.2 19.7 2.7	kcal g g g
7 月	たなばたぎょうじしよく 七夕行事食		たなばたずし 七夕寿司 	そうめん汁 たなばた 七夕ヨーグルトポンチ 	サケ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、豆腐	牛乳、刻みのり、飲むヨーグルト 	米、砂糖、三温糖、そうめん	ごま	にんじん、さやえんどう、オクラ	干し椎茸、えのきたけ、玉葱、長ねぎ、みかん缶、もも缶、パイ缶	603 23.9 14.1 2.5	kcal g g g
8 火	この日は約400個の玉子を ゆでたまごにし、殻をむきます！		エッグトースト 	ミネストローネ こんにゃくサラダ 	たまご、ウィンナー、むきえび カムカムデー	牛乳	無塩食パン、じゃがいも、マカロニ、糸こんにゃく、砂糖	エッグケアマヨネーズ、油、ごま	にんじん、トマト缶	玉葱、キャベツ、セロリ、にんにく、きゅうり	572 23.6 28.4 2.3	kcal g g g
9 水	かんこらう 韓国風すき焼きのブルコ どんぶり ぎを丼にしてみました。		ブルコ どん 丼 	チコレギサラダ れいとう 冷凍みかん 	豚肉	牛乳、わかめ、刻みのり	米、もち麦、砂糖	油、いりごま、ごま油	にら、にんじん	玉葱、もやし、りんご、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	617 24.3 18.1 2.1	kcal g g g
10 木	2年生 とうもろこしの かわ 皮むき体験		かいせんしお 海鮮塩ラーメン 	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ゆ 茹でとうもろこし	うずらのたまご、いか、むきえび、豚肉、大豆	牛乳、カットわかめ、あおのり	中華めん、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、とうもろこし	634 31.8 21.3 2.1	kcal g g g
11 金	がつたんじょうびきゅうしよく 7月誕生日給食		ドライカレー 	ポテみそサラダ や 焼きチョコもち 	豚肉、豚レバー、大豆、みそ、豆腐、豆乳	牛乳、粉チーズ	米、もち麦、小麦粉、じゃがいも、砂糖、白玉粉、米粉	油、すりごま	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり	683 24.3 20.9 2.4	kcal g g g
14 月	なつ 夏バテにおすすめのスタ まんてん ふたにひょうり ミナ満点の豚肉料理。ごはんが進む味付けです。		ごはん 	たまごのみそ汁 ぶたにく 豚肉のニンニク醤油焼き おかかあえ	豚肉、かつお節、たまご、豆腐、みそ	牛乳	米、もち麦、砂糖、片栗粉	ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、もやし	598 27.7 21.8 2.0	kcal g g g
15 火	コッペパンにツナマヨをはき 挟んで焼くツナマヨコッペ。安定のおいしさです。		ツナマヨコッペ 	チリビーンズ トマトドレサラダ	ツナ、豚肉、豚レバー、いんげんまめ、レンズまめ	牛乳、ピザチーズ	無塩パン、じゃがいも、砂糖	エッグケアマヨネーズ、油	にんじん、トマト	玉葱、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン、レモン	644 29.3 27.7 2.2	kcal g g g
16 水	スープチャーハンは、食欲のない時でもさっと食べられます。		スープチャーハン 	はるま 春巻き こだま 小玉すいか 	豚肉、ベーコン、いか、むきえび	牛乳	米、もち麦、片栗粉、三温糖、はるまきの皮、小麦粉	ラード、ごま油、油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	干し椎茸、ザーサイ、長ねぎ、しょうが、もやし、たけのこ、小玉すいか	665 26.1 21.8 2.9	kcal g g g
17 木	きょうどりよりきゅうしよく 郷土料理給食 ～愛知県～ ●セレクト給食 きゅうしよく	セレクト 	ひつまぶし 	あすかじる 飛鳥汁 わさび和え	あじ、豚肉、油揚げ、豆腐、豆乳、みそ	牛乳、刻みのり	米、もち麦、片栗粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま、練りごま	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	549 25.3 17.5 2.4	kcal g g g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社 S e D o c」