

日曜	こんだて めい 献立名	の飲み物 もの	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん のりふりかけ あつあげのふくめに みそしる		牛乳,あつあげ,とりにく, みそ,のり,わかめ	こめ,むぎ,ごま, さんおんとう,じゃがいも, こんにゃく,ごまあぶら	にんじん,さやいんげん,こまつな, にんにく,だいこん,ほししいたけ, たまねぎ,えのきたけ	540 23.4 14.5
2 水	セサミトースト コーンシチュー こえびのサラダ		牛乳,とりにく,えび, いんげんまめ, なまクリーム	しょくパン,バター, じゃがいも,あぶら,こむぎこ, ごまあぶら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	613 25.4 28.2
3 木	わかめラーメン チーズポテト ゆでとうもろこし		牛乳,ぶたにく,ベーコン, わかめ,チーズ	ちゅうかめん,あぶら, じゃがいも,バター	こまつな,にんじん,ねぎ,コーン, もやし,たまねぎ,とうもろこし	592 26.0 19.0
4 金	ごもくチャーハン ちゅうかサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ		牛乳,ぶたにく,えび, たまご,とりにく	こめ,むぎ,さとう, ごまあぶら,あぶら,ごま	こまつな,にんじん,しょうが, たけのこ,ねぎ,キャベツ,きゅうり, えのきたけ,たまねぎ, みかん,パイン,もも	615 25.1 19.3
5 土	たなばたちらし おひたし そうめんじる オレンジゼリー		牛乳,とりにく,えび, あぶらあげ,とうふ, なると,かつおぶし	こめ,さとう, そうめん,あぶら	にんじん,さやいんげん,こまつな, ほししいたけ,かんぴょう,れんこ ん, はくさい,もやし,ねぎ,みかん	554 23.0 16.2
8 火	ごはん さかなのこうみやり じゃがいものきんぴら かきたまじる		牛乳,たら,たまご, とうふ	こめ,むぎ,こんにゃく, じゃがいも,さとう,でんぷん, あぶら,ごま	にんじん,こまつな,しょうが, ねぎ,ごぼう	560 27.4 14.9
9 水	ぶたキムチどん くきわかめのあえもの とうにゅうみそしる		牛乳,ぶたにく,みそ, あぶらあげ,とうにゅう, くきわかめ	こめ,むぎ,ごまあぶら, さとう,でんぷん,ごま	にら,こまつな,にんにく,たまねぎ, ねぎ,キャベツ,はくさい,もやし, きゅうり,えのきたけ	631 28.2 21.9
10 木	えだまめごはん とりにくのゴマみそやき しらすのおひたし ぎゅうにゅうくずもち		牛乳,とりにく, みそ,きなこ,しらす	こめ,もちごめ,さんおんとう, でんぷん,くろざとう,あぶら, ごま	こまつな,にんじん,えだまめ, しょうが,キャベツ,もやし	564 26.6 14.9
11 金	ミルクパン さかなのポワレ〜ラタトゥイユがけ〜 バジルサラダ かぼちゃのポタージュ		牛乳,いんげんまめ, チーズ,シイラ, なまクリーム	ミルクパン、こむぎこ, さとう,じゃがいも, あぶら,バター	にんじん,トマト,かぼちゃ,パセリ, たまねぎ,パプリカ,ズッキーニ, なす,にんにく,キャベツ,きゅうり	559 29.7 21.1
14 月	ごはん さけのしおこうじやき ごしきあえ ぐだくさんとしる		牛乳,さけ,ぶたにく, みそ,ひじき	こめ,むぎ,ごまあぶら, こめこうじ,さとう, じゃがいも,こんにゃく	にんじん,キャベツ,もやし,きゅう り, ごぼう,だいこん,ねぎ	545 27.0 14.3
15 火	ひやしうどん さつまいもとちくわのてんぷら のりあえ		牛乳,あぶらあげ, とりにく,ちくわ, たまご,のり	うどん,さとう,さつまいも, こむぎこ,あぶら	にんじん,こまつな,ねぎ,はくさい, もやし	577 23.6 20.9
16 水	ガーリックトースト こざかなのオランダあげ ツナじゃがサラダ れいとうパイン		牛乳,ツナ,ししゃも, こなチーズ	しょくパン,バター, じゃがいも,あぶら,こむぎこ, さとう,ごま	にんじん,パセリ,にんにく, キャベツ,きゅうり,コーン, パイナップル	563 23.3 30.7
17 木	なつやさいのドライカレー カラフルサラダ すいか		牛乳,ぶたにく,ツナ レンズまめ,	こめ,むぎ,こむぎこ, はちみつ,さとう, バター,あぶら	にんじん,パプリカ,たまねぎ, にんにく,セロリ,えのきたけ, なす,キャベツ,きゅうり,すいか	635 21.4 20.1

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。



7月3日は、2年生がとうもろこしの皮むきをします。むいたとうもろこしをゆでて、そのまま給食でいただきます。

7月10日は、青桐学級が枝付きの枝豆のさやとりをします。枝豆を枝からとり、すぐに給食室で調理することで、新鮮な枝豆を味わうことができます。給食では、枝豆ご飯を作って提供します。

どちらも今の時期にしか味わえない旬の食べ物です。おたのしみに☆




イラスト等出典：食育フォーラム 2024 少年写真新聞社 SeDoc