



令和元年7月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：正しい姿勢で食べましょう 食生活指導のめあて：暑さに負けない食事をしましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ	
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの				
1	月	ご飯 肉じゃがコロッケ きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳	豚ひき肉 卵 糸寒天 豆腐 わかめ	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり にんじん もやし 長ねぎ えのき	692	23.0	
2	火	和風スパゲティ みそだしサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳	ベーコン 鶏肉 のり 卵 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ ピーマン だいこん もやし にんじん りんご缶	701	24.7	
3	水	ツナマヨネーズトースト マスタードサラダ 田舎風スープ	牛乳	ツナ 豚肉 高野豆腐	食パン マヨネーズ 油 砂糖 油 じゃがいも はるさめ	玉ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	610	21.8	
4	木	あなご入りちらし寿司 そうめん入りかきたま汁 美生柑	牛乳	油揚げ えび あなご のり 卵	米 砂糖 ごま そうめん でんぷん	にんじん さやえんどう こまつな 長ねぎ 美生柑	588	22.2	七夕献立
5	金	夏野菜のカレーライス コーンサラダ アセロラゼリー	麦茶	豚肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす スッキーニ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ アセロラジュース バイン缶	598	15.0	1・2年生 ふれあい給食
8	月	梅じゃごご飯 生揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳	ちりめんじゃこ 生揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	米 ごま 砂糖 油 でんぷん	梅 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん	661	30.0	
9	火	豚丼 すまし汁 茹でとうもろこし	牛乳	豚肉 豆腐 わかめ	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん 麩	玉ねぎ しめじ こまつな とうもろこし	685	27.1	
10	水	セサミトースト 鶏肉と豆のトマト煮 しそだしサラダ	牛乳	鶏肉 白いんげん豆	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト にんじん キャベツ きゅうり 大葉	630	21.9	
11	木	ご飯 魚のピリ辛みそ焼き 五目豆 かきたま汁	牛乳	ホキ 昆布 大豆 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	長ねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん にんじん 玉ねぎ	586	28.8	
12	金	あんかけ焼きそば 大根の南蛮漬け 白玉フルーツポンチ	牛乳	豚肉 いか えび	油 むし中華めん でんぷん ごま油 白玉粉 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ もやし キャベツ だいこん りんご缶 みかん缶 バイン缶 レモン	651	25.2	
16	火	ココアパン スッキーニのグラタン カルトッフェルザラート	牛乳	豚ひき肉 牛乳 ピザチーズ ベーコン	ココアパン 油 米粉 じゃがいも オリーブ油 砂糖	ズッキーニ にんにく 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ	685	25.7	ドイツ料理 の日
17	水	ブルコギ丼 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 はるさめ ごま油	玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら 赤ピーマン にんじん えのき チンゲン菜 冷凍みかん	661	23.5	
18	木	えびピラフ フレンチサラダ レタスとトマトのスープ サイダーゼリー	牛乳	えび ベーコン 卵	米 バター 油 油 でんぷん 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン ピーマン パセリ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ レタス トマト みかん缶	590	20.0	7月生まれ お誕生日給食
19	金	ご飯 鱈フライ からし和え じゃがいものみそ汁	※	あじ 卵 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	710	25.0	セレクト給食

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆7月生まれのお誕生日給食があります。

☆7/4(木)は七夕献立です。あなご入りのちらし寿司と、天の川に見立てたそうめん入りのすまし汁です。

※7/19(金)はセレクト給食です。牛乳・コーヒー牛乳・グレープジュースの中から、好きなものを1つ選びます。

☆文京区は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、ドイツとさらなる相互交流を図るため、ドイツのホストタウンとして登録されています。ホストタウンであるドイツについて、食を通じて文化を体感する機会を子供たちに提供するため、ドイツ料理の日を年に3回設定し、給食でドイツ料理を提供します。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) あなご(島根) ホキ(ニュージーランド) あじ(長崎) ツナ(タイ・ベトナム) ちりめんじゃこ(熊本) えび(タイ) いか(青森) 白いんげん豆(北海道) 大豆(北海道) 糸寒天(東京) のり(国産) わかめ(徳島) 昆布(北海道) 牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) 米(石川) 押麦(静岡) じゃがいも(長崎) ごま(ミャンマー) 米粉(秋田) 小松菜(埼玉) 人参(千葉) 大根(青森) もやし(栃木) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) とうもろこし(東京) 玉ねぎ(兵庫) 長ねぎ(茨城) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) さやいんげん(千葉) パセリ(千葉) 赤ピーマン(ニュージーランド) ピーマン(茨城) なす(埼玉) スッキーニ(長野) トマト(静岡) かぼちゃ(鹿児島) エリンギ(長野) さやえんどう(青森) レタス(長野) 大葉(愛知) チンゲン菜(静岡) レモン(アメリカ) 梅(和歌山) 美生柑(愛媛) 冷凍みかん(愛媛) みかん缶(国産) りんご缶(青森) バイン缶(インドネシア) ホールコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) ホールトマト(国産)

