



令和2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	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
				血や肉になるもの	働くかや体温になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	やきとり丼	○	鶏肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが, 万能ねぎ	678 kcal	
		茹でとうもろこし					とうもろこし	
2	木	ガーリックチーストースト	○	ピザチーズ	食パン, 有塩バター	にんにく	628 kcal	
		夏野菜のスープ煮		ウィンナー, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, とうがん	25.8 g	
3	金	ご飯	○		米		26.6 g	
		家常豆腐		豚肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	サラダ油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, チンゲンツアイ	643 kcal	
6	月	フルコギ丼	○	豚肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にんじん, しょうが, にんにく, いら, 赤ピーマン	624 kcal	
		春雨スープ		豆腐	普通はるさめ, ごま油	にんじん, えのきたけ, チンゲンツアイ	22.8 g	
7	火	あなご入りちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, あなご(蒸し)	米, 砂糖	にんじん, さやえんどう	680 kcal	
		七夕汁		鶏肉	ピーマン	えのきたけ, にんじん, オクラ, 長ねぎ	24.0 g	
8	水	ハニートースト	○		食パン, 有塩バター, はちみつ		26.6 g	
		豚肉と豆のトマト煮		豚肉, ベーコン, いんげんまめ	サラダ油, じゃがいも, 米粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト	639 kcal	
9	木	枝豆ごはん	○		米	えだまめ	645 kcal	
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, りんご	26.5 g	
10	金	ソース焼きそば	○	豚肉	サラダ油, むし中華めん	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	620 kcal	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも, でんぷん, 米ぬか油		22.9 g	
13	月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, いら, シモン(果汁, 生)	628 kcal	
		卵入りワカメスープ		鶏肉, 豆腐, 生わかめ, たまご	ごま油	長ねぎ, こまつな	26.6 g	
14	火	ひじきご飯	○	鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, サラダ油, 糸こんにゃく, 砂糖	にんじん	633 kcal	
		冬瓜と生揚げのそぼろ煮		鶏肉, 豚肉, 生揚げ	サラダ油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 冬瓜, さやいんげん	26.5 g	
15	水	ベーコンキャベツドック	○	ベーコン, ピザチーズ	ミルクパン, 米ぬか油	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	712 kcal	
		チキンクリームスープ		鶏肉, ウィンナー, 牛乳	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	にんじん, マッシュルーム(水煮), 玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	27.0 g	
16	木	じゃこわかめご飯	○	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ	米		674 kcal	
		鶏肉とさつまいものうま煮		鶏肉	米ぬか油, でんぷん, さつまいも, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	23.5 g	
17	金	ミートソースパグティ	○	豚肉	スパゲッティ, サラダ油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールトマト	613 kcal	
		マスタードサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン	24.7 g	
20	月	ジャンバラヤ	○	鶏肉, ウィンナー	米, サラダ油	トマトジュース, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, ホールトマト	612 kcal	
		ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, ホールコーン, パセリ	18.9 g	
21	火	ご飯	○		米		587 kcal	
		魚のソースからめ		ホキ	でんぷん, 米粉, 米ぬか油, 砂糖		23.9 g	
22	水	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン, 米ぬか油, 砂糖		642 kcal	
		田舎風スープ		豚肉, 高野豆腐	サラダ油, じゃがいも, 普通はるさめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	23.4 g	
27	月	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 押麦, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 白菜キムチ, いら, 長ねぎ	595 kcal	
		切干大根のナムル			砂糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, 切干しだいこん, 長ねぎ, しょうが	22.1 g	
28	火	ご飯	○		米		632 kcal	
		のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖		23.4 g	
29	水	五目肉じゃが	○	豚肉, 高野豆腐	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	16.0 g	
		コーンピラフ		鶏肉, ウィンナー	米, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールコーン, パセリ	647 kcal	
30	木	ひよこ豆入り野菜スープ	○	ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	21.0 g	お誕生日 給食
		アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アロ10%果汁入り飲料, りんご(缶)	18.1 g	
31	金	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな	668 kcal	
		大学芋			さつまいも, 米ぬか油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま		23.3 g	
31	金	夏野菜のカレーライス	セ レ フ ト 取 り 分 け	豚肉	米, 押麦, サラダ油, じゃがいも, 米粉, はちみつ	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, りんご	654 kcal	
		海藻サラダ		わかめ	砂糖, ごま油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	21.1 g	

☆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。

☆お誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆31日(金)は飲み物のセレクト給食です。リンゴジュースとオレンジジュースから選んでください。

☆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(節季等により産地は変わります)

牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り(鹿児島) 豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森)
 あなご(鳥取) ホキ(ニュージランド) いんげん豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 大豆(北海道) のり(国産) わかめ(徳島) かつお節(静岡) ちりめんじゃこ(熊本)・
 米(石川) 押麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(鹿児島) さつまいも(茨城) こま(ミャンマー) 冷凍みかん(愛媛) 冷凍パン(沖縄) しめじ(長野)
 小松菜(埼玉) 人参(千葉) 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・千葉) 玉ねぎ(香川・兵庫・淡路島) 長ねぎ(茨城) 枝豆(東京) りんご(長野) 大根(青森)
 にんにく(香川) しょうが(高知) えのき(長野) さやいんげん(千葉) さやえんどう(青森) パセリ(千葉) 赤ピーマン(ニュージランド) オクラ(群馬)
 ピーマン(茨城) なす(埼玉) スッキーニ(長野) かぼちゃ(神奈川) 切り干し大根(宮崎) 白菜キムチ(国内産) 高野豆腐(国内産) ひじき(長崎)
 冬瓜(愛知) 万能ねぎ(福岡) チンゲン菜(静岡) レモン(アメリカ) りんご缶(青森) パイン缶(インドネシア)
 ホールコーン・クリームコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) ホールトマト(国産) 冷凍グリーンピース(ニュージランド)

