

# 7月献立予定表



2020年 7月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	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	エナジー たんぱく質 脂質
1水	ししじゅうしい		すき焼き風煮物	牛乳, 豚肉, 刻み昆布	米, 押麦, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, 焼きふ	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 長ねぎ	659 kcal 23.0 g 19.0 g
2木	そばろご飯		豚汁	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 砂糖, 油, こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, しょうが, ほうれん草, だいこん, 長ねぎ	584 kcal 22.5 g 17.2 g
3金	黒砂糖パン		ウィンナーとポテトのグラタン	牛乳, ウィンナー, 生クリーム, チーズ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	623 kcal 21.5 g 27.2 g
6月	ドライカレー		マスタードサラダ	牛乳, 豚肉	米, 油, バター	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマトジュース, レタス, きゅうり, もやし	638 kcal 22.6 g 23.0 g
7火	洋風ちらし寿司		七タ汁 七夕献立	牛乳, ハム, 焼きのり, 豚肉	米, 砂糖, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, そうめん	にんじん, 赤ピーマン, きゅうり, ピクルス, 黄ピーマン, だいこん, 長ねぎ, こまつな	551 kcal 19.4 g 12.3 g
8水	焼きホットドッグ		ミネストローネ 誕生日	牛乳, ウィンナー, ベーコン, 大豆, ひよこまめ	コッペパン, 油, じゃがいも, マカロニ	キャベツ, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト, ピーマン	593 kcal 23.8 g 24.8 g
9木	ちゃんこうどん		さつまいもパイ	牛乳, 豚肉, 焼きふ	冷凍うどん, ごま油, こんにやく, さつまいも, 砂糖, 餃子の皮	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな, パイン缶	674 kcal 23.1 g 21.3 g
10金	中華おこわ		華風コーンスープ	牛乳, 豚肉	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも, 緑豆はるさめ, でんぷん	しょうが, 長ねぎ, エリンギ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン	548 kcal 18.2 g 14.1 g
13月	ハヤシライス		カラフルサラダ	牛乳, 豚肉	米, 押麦, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリー, ホールトマト, グリンピース, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	643 kcal 20.3 g 17.9 g
14火	かやくごはん		豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳, 豚肉, 赤みそ	米, 白ごま, こんにやく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, 切干しだいこん, 玉ねぎ, さやいんげん	556 kcal 19.4 g 13.8 g
15水	ジャージャー麺		春雨スープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ	もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, こまつな	558 kcal 22.8 g 19.7 g
16木	クリームライス		ジョア フレンチサラダ プロセスチーズ	ジョア, ベーコン, 豚肉, 牛乳, プロセスチーズ, 生クリーム, ピザチーズ	米, 油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	613 kcal 19.6 g 22.5 g
17金	青椒肉絲丼		オニオンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, もやし, 玉ねぎ, パセリ	572 kcal 20.6 g 18.6 g
20月	きなこ揚げパン		白いんげん豆のシチュー	牛乳, きな粉, 豚肉, いんげんまめ, 生クリーム	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ	689 kcal 23.6 g 33.1 g
21火	ひじきチャーハン		トックスープ ミルクゼリー	牛乳, ひじき, 豚肉, てんぐさ	米, 押麦, 油, 白ごま, トック, 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	にんにく, えだまめ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, みかん	647 kcal 19.8 g 21.3 g
22水	ビビンバ		わかめスープ	牛乳, 豚肉, カットわかめ	米, 油, ごま油, 白ごま, 砂糖, ビーフン	にんじん, ほうれん草, はくさい, もやし, 長ねぎ, しょうが, にんにく, えのきたけ, チンゲンサイ	582 kcal 20.2 g 18.5 g
27月	ねぎ豚塩だれ丼		冬瓜スープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	米, ごま油, 白ごま, でんぷん, 油	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら, レモン, にんじん, とうがん, えのきたけ	638 kcal 25.6 g 21.8 g
28火	梅わかめご飯		肉じゃが 冷凍みかん	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉	米, 白ごま, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, 焼きふ	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう, 冷凍みかん	644 kcal 21.6 g 13.8 g
29水	メキシカンピラフ		ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳, ベーコン, ウィンナー, ひよこ豆	米, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン, セロリー, キャベツ, さやいんげん	560 kcal 16.7 g 17.7 g
30木	ポテトチーズパン		パスタクリームスープ	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 豚肉	ソフトフランスパン, 油, じゃがいも, マカロニ, コーンスターチ	玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン, にんじん, マッシュルーム	611 kcal 24.7 g 25.9 g

※仕入れの状況等で変更する場合があります。