



# こんだてひょう

文京区立汐見小学校  
校長 山田 晴康



ひにち	こんだてめい	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1 火	たこめし	○	あぶらあげ たこ	こめ さとう ごま	にんじん えだまめ	590 kcal 26.2 g
	さばの香味焼き		さば みそ		しょうが にんにく ながねぎ	
	みそ汁		とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん	
2 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	639 kcal 26.2 g
	トマトたまスープ		たまご	でんぷん	たまねぎ えのきだけ トマト こまつな	
3 木	ごはん	お茶		こめ		543 kcal 21.3 g
	とりにく 鶏のから揚げ		とりにく	でんぷん	にんにく しょうが	
	ごま酢あえ			ごま さとう	にんじん きゃべつ もやし こまつな	
	みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		だいこん たまねぎ こまつな	
4 金	穴子入りちらし寿司	○	あなご こうやどうふ	こめ むぎ さとう	にんじん しょうが さやいんげん	613 kcal 21.1 g
	七塔そうめん汁		とうふ なると	そうめん でんぷん	たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん	
	すいか				すいか	
7 月	ツナトースト	○	ツナ	パン エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ パセリ	585 kcal 25.2 g
	スープ煮		ぶたにく だいす	じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ	
	茹でとうもろこし				とうもろこし	
8 火	ごはん	○		こめ		603 kcal 23.6 g
	野菜とかじきのケチャップあえ		だいす かじき	じゃがいも でんぷん さとう	なす しょうが たまねぎ にんじん	
9 水	おろしポン酢サラダ	○	わかめ	サラダあぶら さとう ごま	はくさい きゅうり とうもろこし にんじん だいこん	623 kcal 20.0 g
	クリームライス		ぶたにく なまクリーム	こめ バター サラダあぶら	しょうが たまねぎ にんじん	
	糸寒天サラダ		ぎゅうにゅう	はくりきこ	マッシュルーム とうもろこし	
	メロン(富良野メロン)		いとかんてん	ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きゃべつ	
10 木	すき焼き丼	○			メロン	665 kcal 28.8 g
	冬瓜のすまし汁		ぶたにく とうふ	こめ しらたき さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ こまつな	
	青のりポテトビーンズ		とうふ	でんぷん	しょうが とうがん にんじん えのきだけ みょうが	
11 金	みそラーメン	○	だいす あおのり	でんぷん じゃがいも		585 kcal 28.6 g
	こいわしの竜田揚げ		ぶたにく みそ	ラーメン ごまあぶら ねりごま	しょうが にんにく にんじん きゃべつ とうもろこし もやし	
	油揚げのサラダ		こいわし	でんぷん こむぎこ	しょうが	
14 月	コーンピラフ	○	あぶらあげ	ごまあぶら サラダあぶら さとう	にんじん こまつな きゃべつ もやし	592 kcal 22.5 g
	ふわふわ卵スープ		ツナ	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース	
	2色かん		とりにく たまご こなチーズ	シェルマカロニ パンこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	
15 火	ペペロンチーノ	○			えだまめ	270 kcal 21.1 g
	ABCサラダ		ぶたにく ツナ	スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル	にんにく たまねぎ ほんしめじ こまつな	
	ミニココア揚げパン			ABCマカロニ サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん	
16 水	マーガリンパン	○		パン		529 kcal 24.4 g
	照り焼きチキン					
	鮭のピリ辛揚げ		とりにく ぎんさけ	さとう ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく	
17 木	茹でキャベツ	○	ウインナー	さつまいも	きゃべつ にんじん	664 kcal 20.2 g
	野菜スープ				にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ	
17 木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ はちみつ じゃがいも サラダあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	664 kcal 20.2 g
	海藻サラダ		ツナ カットわかめ	さとう ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	
	白くまかん		こなかんてん ぎゅうにゅう コンデンスミルク	あまなっとう	みかんかん パインかん おうとうかん	

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。  
 ○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。  
 低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。  
 ○6/30(月)~7/2日(水) 6年生は魚沼移動教室のため給食はありません。

7月の給食回数 13回  
(ご飯9回 パン2回 麺2回)

7月栄養師平均(3・4年)  
エネルギー 600kcal  
たんぱく質 23.8g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、  
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しを行っております。