

[R8 7月 献立表]



文京区立湯島小学校

日	献立名	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 水	ごはん	○		米		638 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	はちみつ, 薄力粉, 油, 砂糖	生姜, にんにく, たまねぎ	27.2 g
	五目きんぴら		大豆, さつま揚げ	こんにゃく, 大豆油, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ(ゆで), れんこん	
	たまごスープ		鶏肉, 豆腐, たまご		冬瓜, 干し椎茸, きくらげ(乾), にんじん, こまつな, 生姜	
2 木	ココアパン	○		ココアパン		675 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉, 牛乳, クリーム, チーズ	マカロニ, 油, バター, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	27.5 g
	白菜スープ		鶏肉		玉ねぎ, にんじん, 白菜	
	果物				メロン	
3 金	ハッシュドライス	○	豚肉, クリーム	米, バター, 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, グリンピース, マッシュルーム(ゆで)	747 kcal
	とうもろこし				とうもろこし	23.2 g
	パンパンポテト			じゃがいも, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, にんにく, 生姜, 長ねぎ	
6 月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, りんご, 生姜, にんにく	643 kcal
	カレー粉ふきいも			じゃがいも		26.5 g
	えのきだけのスープ		豚肉, 豆腐		玉ねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	
7 火	七夕寿司	○	油揚げ, いか	米, 砂糖, 白ごま	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, きゅうり	540 kcal
	そうめん汁		こんぶ	そうめん(乾)	にんじん, だいこん, 長ねぎ, 小松菜	19.2 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース, さくらんぼ(国産)	
8 水	バジルトースト	○		食パン, マーガリン	にんにく, バジル	625 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, クリーム, チーズ	油, じゃがいも, 薄力粉, バター	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし(冷凍), クリームコーン, パセリ	23.5 g
	枝豆				えだまめ	
9 木	つけ麺	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, ごま油	にんにく, 生姜, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ピーマン, とうもろこし(冷凍), 小松菜	621 kcal
	みそドレサラダ		赤みそ	じゃがいも, 油, 砂糖,	きゅうり, にんじん, キャベツ	20.5 g
	果物				プラム	
10 金	天井 和食の日	○	いか, たまご	米, 薄力粉, 油, 砂糖	かぼちゃ	719 kcal
	塩昆布漬け		塩昆布		はくさい, にんじん, きゅうり	26.8 g
	かみなり汁		豆腐, 大豆	油	玉ねぎ, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな	
13 月	ごはん	○		米		604 kcal
	だし		刻み昆布		なす, きゅうり, みょうが	25.9 g
	魚のプチプチ揚げ		まあじ, たまご	薄力粉, 道明寺粉, 油	生姜	
	豚汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
14 火	夏野菜カレーライス	○	豚肉, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, トマト, りんご	599 kcal
	土佐漬け		花がつつお	白ごま	かぶ, きゅうり, 人参, 生姜, レモン	18.2 g
	果物				プラム	
15 水	ジャージャー麺	○	豚肉, 赤みそ	油, むし中華めん, 砂糖, ごま油,	にんにく, 生姜, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), 長ねぎ, にら, きゅうり, もやし	669 kcal
	トマトサラダ			油, 砂糖	トマト, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 玉ねぎ	22.7 g
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パインアップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶), レモン	
16 木	ひつまぶし	○	あなご, 焼きのり	米, 砂糖, 白ごま	干し椎茸, にんじん, 葉ねぎ	575 kcal
	スナックゴーヤ			油, 白ごま, 砂糖	ゴーヤ	16.3 g
	果物				すいか	

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



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	638	29.1
文京区学校給食摂取基準 (小学校)	611~650	21.1~32.5