



# 7月の予定献立表



家庭数

令和元年度

文京区立湯島小学校

日	曜	主食	副食 デザート	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	きな粉バター トースト	チキンクリームシチュー、 マスタードサラダ	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、 牛乳、きな粉、 クリーム	食パン、バター、 じゃがいも、油、 砂糖、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、いんげん、 パセリ	678	21.5
2	火	鶏と大豆の そぼろごはん	みそけんちん汁、 高野豆腐の唐揚げ	牛乳	鶏肉、こんぶ、牛乳、 大豆、豚肉、豆腐、 みそ、高野豆腐	米、ごま油、砂糖、 油、じゃがいも、 こんにゃく、 てんぷん	にんじん、ごぼう、大根、 ねぎ、小松菜、にんにく	691	26.7
3	水	切干大根の チヂミ和え丼	わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	牛乳	豚肉、わかめ、牛乳、 じゃこ	米、押麦、砂糖、油、 ごま油、てんぷん	しょうが、とうもろこし、 にんにく、にんじん、 エリンギ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、 切干大根、くだもの	624	22.6
4	木	麦ごはん	魚の香味焼き、 干草あえ、 みそ汁	牛乳	油揚げ、みそ、牛乳、 わかめ、鮭、こんぶ	米、押麦、砂糖、 こんにゃく、油、 ごま、ごま油	玉ねぎ、えのき、しょうが、 ねぎ、キャベツ、にんじん、 小松菜	620	26.3
5	金	あなごちらし寿司	吉野汁、 ゆでとうもろこし	牛乳	油揚げ、あなご、 鶏肉、牛乳、豆腐、 こんぶ	米、砂糖、てんぷん	にんじん、ごぼう、きぬさや、 いんげん、小松菜、しめじ、 大根、ねぎ、とうもろこし	635	27.0
8	月	ごはん	鶏肉のごま焼き、 じゃこ入りおひたし、 みそ汁	牛乳	わかめ、みそ、牛乳、 鶏肉、じゃこ、 こんぶ、油揚げ	米、砂糖、ごま、 じゃがいも	えのき、玉ねぎ、しょうが、 小松菜、もやし、にんじん	580	29.1
9	火	皿うどん	大根の中華漬け、 にゅうない豆腐	牛乳	豚肉、寒天、牛乳、 うすらの卵	中華めん、ごま油、 油、てんぷん、砂糖	にんじん、エリンギ、ねぎ、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、 大根、きゅうり、レモン、 ももかん、パインかん、 りんごかん	602	22.6
10	水	【ドイツ料理の日】 カレーブルスト ドッグ	アイントプフ、 ザワークラウト風	牛乳	フランクフルト、 ベーコン、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳、 レンズ豆	コッペパン、砂糖、 油、じゃがいも	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、もやし、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	648	26.0
11	木	ハヤシライス	キャベツのサラダ、 オレンジゼリー	牛乳	豚肉、牛乳、寒天	米、油、米粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、みかんかん、 セロリー、しょうが、 オレンジジュース、	699	20.5
12	金	麦ごはん	魚の南蛮漬け、 しそあえ、 冬瓜のスープ	牛乳	卵、豆腐、鶏肉、 ホキ、牛乳	米、押麦、砂糖、油、 てんぷん、ごま油	にんじん、とうがん、ねぎ、 えのき、もやし、キャベツ、 小松菜	603	26.0
16	火	ぶどうパン	とりのトマト煮、 かぼちゃサラダ	牛乳	牛乳、ひよこ豆、 鶏肉	ぶどうパン、米粉、 油、じゃがいも、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、かぼちゃ、 ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし、レモン	658	22.9
17	水	夏野菜の スパゲッティ	コールスローサラダ、 くだもの	牛乳	豚肉、牛乳、チーズ	スパゲッティ、油、 米粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリー、にんじん、なす、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ズッキーニ、くだもの	649	24.5
18	木	枝豆きびごはん	魚の磯辺揚げ、 野菜おひたし、 豚汁	牛乳	豚肉、みそ、ホキ、 牛乳、豆腐、青のり、 卵、こんぶ	米、きび、砂糖、 油、じゃがいも、 てんぷん、小麦粉、 こんにゃく	えだまめ、大根、にんじん、 ねぎ、小松菜、ごぼう、 もやし	674	30.2
19	金	チキン カレーライス	糸寒天サラダ、 くだもの	牛乳	鶏肉、糸寒天、 牛乳	米、じゃがいも、 米粉、油、砂糖、 ごま油	にんじん、にんにく、もやし、 しょうが、玉ねぎ、きゅうり、 とうもろこし、くだもの	695	18.8

※ 食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。

## 7月の給食目標

- 正しい姿勢で食べましょう。
- 暑さに負けない食事をしましょう。

