



# 7月 こんだてひょう



港区立青南小学校  
校長 藤田 幸志  
栄養士 新内 愛美

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	その他	合計 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	まるごとわかめごはん		わかめ、くまのめ、わかめ	米			634 kcal
	はたけのしょうがいため		ぶた肉	米、さとう、おろし玉ねぎ	高野菜、しょうが	醤油、油、みりん、マヨネーズ	26.7 g
	きりぼしだいこんのサラダ			さとう、ゴマ油、ゴマ	切干大根、キュウリ、にんじん、白ネギ	醤油、卵、味噌、酢	20.8 g
	こまつなのみそしる		豆腐、みそ		大根、牛蒡、長ねぎ	だし醤油	2.8 g
2月	くるごとうパン			黒砂糖、パン			617 kcal
	しるみかかなめパンこゆき		オリーブ油	パン粉	ニンニク、パセリ	醤油、コンソメ、卵、マヨネーズ、マッシュルーム、チーズ	22.7 g
	キャベツとコーンのサラダ				にんじん、キャベツ、キュウリ、コーン、玉ねぎ	醤油、コンソメ	22.3 g
	パンブキンポタージュ		牛乳、生クリーム		玉ねぎ、高野菜、しょうが	醤油、塩、マヨネーズ、コンソメ	2.9 g
3月	ごはん			米			621 kcal
	サバのみそゆき		サバ、みそ		しょうが	醤油、油、AVA	26.7 g
	もやしのおいそあえ				キュウリ、にんじん、モヤシ	醤油	25.1 g
	かきたまじる		たまご	卵白くすり粉	にんじん、小松菜、高野菜	だし醤油、だし醤油、醤油、油	2.9 g
4月	シュードトマトスパゲッティ		ベーコン、エビ、イタ、チーズ	小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、高野菜、にんじん、トマト、オリーブ、マッシュルーム	醤油、コンソメ、マヨネーズ、トマトソース	622 kcal
	ビーンズサラダ		ポインゲン豆、エビ豆、調味料		にんじん、コーン、キュウリ	醤油、コンソメ、マヨネーズ、マヨネーズ	26.9 g
							2.1 g
5月	さけごはん		サケ、のり	米、ゴマ油、ゴマ	醤油、味噌	醤油、油	631 kcal
	モヤシのからしあえ		かつお節、だし		小松菜、にんじん、モヤシ	醤油、醤油	22.1 g
	たなばたじる			きりたんぽ	にんじん、高野菜、小松菜	だし醤油、醤油、油、みりん	11.1 g
	たなばたゼリー		寒天	さとう	バナナ、ヨーグルト	お酢	2.1 g
6月	ハムチーズトースト		ハム、チーズ	食パン			612 kcal
	ラタトゥイユ		ベーコン		ニンニク、高野菜、にんじん、トマト、オリーブ、オリーブ、オリーブ、オリーブ	オリーブ、油、コンソメ、マヨネーズ	21.3 g
							22.9 g
	ポタトのフレンチサラダ				にんじん、キュウリ、高野菜	醤油、コンソメ	2.2 g
7月	カレーピラフ		とり肉	米、バター	高野菜、にんじん、ピーマン、ニンニク、トマト	醤油、バター、コンソメ、マヨネーズ	526 kcal
	たまごのトマトスープ		ベーコン、たまご		トマト、高野菜、しょうが、トマト、パセリ	醤油、コンソメ、マヨネーズ	20.6 g
							16.2 g
	とうもろこし				とうもろこし		2.1 g

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	その他	合計 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	ごはん			米			621 kcal
	ツナいりたまごゆき		ツナ、たまご		にんじん、高野菜	醤油、醤油	25.9 g
	はくさいのゆかりあえ				白菜、小松菜、にんじん	醤油、醤油、お酢	21.9 g
	わかめのみそしる		豆腐、みそ、わかめ		高野菜	だし醤油	2.8 g
11月	ジャージャーめん		ぶた肉、みそ、入たまご	米、小麦粉、さとう、おろし玉ねぎ	ニンニク、しょうが、にんじん、おろし玉ねぎ、高野菜	醤油、コンソメ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	616 kcal
	まめめしのナムル				キュウリ、白菜、豆苗、にんじん	醤油、ラー油	21.6 g
	さつまいもごまだんご			さつまいも、白玉粉、さとう、ゴマ			2.4 g
12月	ゴバオライス		とり肉	米、油、さとう、おろし玉ねぎ	しょうが、にんじん、高野菜、ピーマン	醤油、醤油、オリーブ、オリーブ、オリーブ	666 kcal
	ケムウセン			はるさめ、油、ゴマ油、さとう	にんじん、キャベツ、キュウリ、しんじょう	醤油、ラー油	17.6 g
	マンゴーミルクゼリー		牛乳、牛乳		グレープフルーツ		6.7 g
16月	ごはん			米			616 kcal
	とり肉のしぐれに		とり肉	醤油、コンソメ、さとう、おろし玉ねぎ、ゴマ	ゴボウ、にんじん、しょうが	醤油、醤油	22.6 g
	とうもろこしのみそしる		豆腐、みそ		ごめい、小松菜、高野菜	だし醤油	21.0 g
							2.2 g
17月	ちゅうかおこわ		ぶた肉	米、もち米、ラード、油、さとう	にんじん、おろし玉ねぎ	醤油、醤油、オリーブ、オリーブ	616 kcal
	じゃがいものでんぷんサラダ			じゃがいも	にんじん、キャベツ	醤油、オリーブ、オリーブ	22.7 g
	たんたんスープ		ぶた肉、みそ	はるさめ、油、さとう	タンタンヤキ、にんじん、えのき、しょうが、高野菜	醤油、醤油、醤油	18.4 g
							2.7 g
18月	うなぎまぶしごはん		うなぎ、のり	米、もち米、さとう		醤油、醤油、だし醤油、AVA	711 kcal
	キュウリのうめふうみづけ			さとう	キャベツ、キュウリ、鰯	醤油、醤油、醤油	27.6 g
	とうもろこしおこわ		とり肉	おろし玉ねぎ	醤油	だし醤油、醤油、みりん、醤油	16.4 g
	どようもち		小麦	白玉粉、さとう			2.4 g

## 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で失った水分を補います。また、夏の太陽をたくさんあびた旬の野菜は、ビタミンA・ビタミンCが沢山含まれています。

