

令和4年 7月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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 脂質
1 金	ごはん ぱりぱりチキン 和風サラダ 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★ ちりめんじゃこ,み そ,豆腐	精白米,薄力粉, コーンフレーク,油, 上白糖	★にんにく,人参,きゅうり,大 根,玉ねぎ	590 kcal 25.6 g 17.8 g
4 月	わかめごはん 魚のコーンマヨ焼き じゃこ入りソテー しめじと野菜のスープ	○	★牛乳,わかめ, ★ホキ,★ちりめ んじゃこ	精白米,マヨネーズ (卵なし),ごま油, じゃが芋	とうもろこし,パセリ,人参,小 松菜,白菜,しょうが,キャベ ツ,しめじ,玉ねぎ	588 kcal 22.9 g 25.3 g
5 火	ピザドッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	○	★牛乳,豚肉,★ チーズ,ベーコン, ★生クリーム	★コッペパン,油, じゃが芋,薄力粉	トマト缶,★にんにく,玉ねぎ, ピーマン,赤ピーマン,パセ リ,人参,しょうが,ホールコー ン,クリームコーン	572 kcal 24.7 g 27.5 g
6 水	チンジャオロース丼 春雨サラダ スイカ	○	★牛乳,豚肉,ハ ム	精白米,油,三温 糖,でん粉,春雨,ご ま油	★にんにく,しょうが,玉ねぎ, たけのこ,ピーマン,赤ピーマ ン,人参,きゅうり,★すいか	617 kcal 26.1 g 15.5 g
7 木	◆セタメニュー ちらし寿司 セタ汁 キラキラゼリー	○	★牛乳,★鶏卵, 鶏肉,油揚げ,★ えび,アガー	精白米,三温糖,上 白糖,油,★白ごま, そうめん,麩	人参,干しいたけ,さやいん げん,オクラ,長ねぎ,小松菜, りんごジュース	623 kcal 23.2 g 14.2 g
8 金	ごはん チーズダッカルビ ナムル かきたまスープ	○	★牛乳,鶏肉,★ チーズ,★鶏卵, わかめ	精白米,三温糖,ご ま油,さつま芋,で ん粉	しょうが,★にんにく,キャベ ツ,しめじ,きゅうり,白菜,も やし,人参,長ねぎ,えのき	609 kcal 26.6 g 23.4 g
11 月	冷やしきつねうどん 白菜のゆかり和え タコ焼き風ポテト	○	★牛乳,油揚げ, 青のり	うどん,三温糖,じゃ が芋,でん粉,薄力 粉,油	人参,長ねぎ,小松菜,白菜, きゅうり,人参,キャベツ,紅 しょうが	641 kcal 24.6 g 26.1 g
12 火	夏野菜カレー ツナサラダ 河内ばんかん	○	★牛乳,鶏肉,★ ツナ	精白米,油,薄力粉	★にんにく,しょうが,玉ねぎ, セロリ,人参,かぼちゃ,★な す,★ズッキーニ,しめじ,キャ ベツ,きゅうり,河内ばんかん	616 kcal 22.1 g 18.5 g
13 水	ごはん 切り干し大根入り卵焼き モヤシのゴマ和え 豆乳汁	○	★牛乳,鶏肉,★ 鶏卵,豆腐,さけ, 豆乳	精白米,油,三温 糖,★白ごま,ごま 油,★練りごま	長ねぎ,切干し大根,人参,も やし,小松菜,玉ねぎ,チンゲ ンサイ,しょうが	602 kcal 29.1 g 21.1 g
14 木	ハニートースト エビのトマトシチュー コールスローサラダ オレンジ	○	★牛乳,★えび, ★ホキ,鶏肉	★食パン,★バ ター,はちみつ,油, じゃが芋,薄力粉, マカロニ,上白糖	玉ねぎ,人参,セロリ,しょう が,トマト缶,トマトジュース, キャベツ,きゅうり,パセリ,オ レンジ	575 kcal 24.3 g 24.0 g
15 金	かき揚げ丼 キュウリとわかめの酢の物 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★いか, ★ちりめんじゃ こ,わかめ,豆腐, みそ	さつま芋,薄力粉, でん粉,油,精白 米,三温糖,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,とうも ろこし,もやし,きゅうり,小松 菜	616 kcal 22.0 g 15.9 g
19 火	◆土用丑の日メニュー ひつまぶし キュウリの梅風味漬け 冬瓜のすまし汁 土用もち	○	★牛乳,★うなぎ	精白米,三温糖,白 玉粉,小豆	キャベツ,きゅうり,しょうが, 梅干し,冬瓜,小松菜,長ね ぎ	628 kcal 25.0 g 17.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。