

令和5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	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
3月	ごはん ぱりぱりチキン ピリ辛和え 豆腐のみそ汁	★牛乳,鶏肉,みそ,豆腐	精白米,薄力粉,コーンフレーク,油,ごま油	にんにく,きゅうり,白菜,もやし,人参,玉ねぎ	596 kcal 25.6 g 17.2 g
4火	ジャコカレードースト じゃがいも団子入りポトフ オレンジ	★牛乳,ちりめんじゃこ,★チーズ,鶏肉,白いんげん豆	★食パン,★白ごま,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋,でん粉,白玉粉	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,オレンジ	662 kcal 29.8 g 27.4 g
5水	◆3年生とうもろこしの皮むき チンジャオロース丼 水菜スープ とうもろこし	★牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,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,もやし,水菜,とうもろこし	596 kcal 27.0 g 16.5 g
6木	ごはん さけのゴマみそかけ 五目きんぴら 吉野汁	★牛乳,さけ,みそ,豆腐	精白米,三温糖,でん粉,★白ごま,こんにゃく,じゃが芋,油,里芋	しょうが,人参,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,大根,長ねぎ,小松菜,干しいたけ	563 kcal 26.5 g 14.4 g
7金	◆セタメニュー セタそうめん かぼちゃのかきあげ ちくわのいそべあげ 星空ゼリー	★牛乳,かまぼこ(卵なし),ちりめんじゃこ,ちくわ(卵なし),青のり,アガー	そうめん,上白糖,薄力粉,でん粉,油	かぼちゃ,人参,玉ねぎ,ぶどうジュース,みかん缶,パイン缶,レモン果汁	593 kcal 22.5 g 19.9 g
10月	わかめごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜とじゃこのソテー キャベツのスープ	★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	601 kcal 23.8 g 25.3 g
11火	ガーリックフランス ラトウイユ ポテトのフレンチサラダ 冷凍ミカン	★牛乳,鶏肉	★ソフトフランスパン,★バター,油,じゃが芋	にんにく,パセリ,玉ねぎ,人参,セロリ,なす,★ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,トマト缶,きゅうり,冷凍みかん	584 kcal 20.6 g 29.3 g
12水	ごはん 切り干し入り卵焼き モヤシのゴマ和え 油あげのみそ汁	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,★白ごま,じゃが芋	長ねぎ,切干し大根,人参,もやし,小松菜	608 kcal 27.0 g 21.8 g
13木	生あげのうま煮丼 春雨サラダ スイカ	★牛乳,豚肉,★えび,★うずら卵,生揚げ,ハム	精白米,油,上白糖,でん粉,春雨,三温糖,ごま油	しょうが,人参,チンゲンサイ,玉ねぎ,たけのこ,白菜,もやし,干しいたけ,きゅうり,★すいか	652 kcal 25.1 g 19.4 g
14金	スパゲッティナポリタン 野菜スープ シナモンチュロス	★牛乳,豚肉,豆腐,豆乳	スパゲッティ,油,じゃが芋,薄力粉,上新粉,はちみつ,グラニュー糖	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,トマト缶,にんにく,しょうが,キャベツ,パセリ,かぼちゃ	621 kcal 22.3 g 23.4 g
18火	ごはん チーズダッカルビ じゃこ入りサラダ かきたまスープ	★牛乳,鶏肉,★チーズ,ちりめんじゃこ,★鶏卵	精白米,三温糖,ごま油,さつま芋,油,上白糖,でん粉	しょうが,にんにく,キャベツ,しめじ,人参,きゅうり,大根,長ねぎ,えのき	652 kcal 29.7 g 26.5 g
19水	◆土用丑の日メニュー うなぎまぶしごはん キュウリのうめ風味づけ 冬瓜のすまし汁 土用もち	★牛乳,うなぎ,小豆	精白米,三温糖,白玉粉	キャベツ,きゅうり,人参,しょうが,梅干し,冬瓜,小松菜,長ねぎ	649 kcal 25.4 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。