

# 令和6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月	◆3年生とうもろこしの皮むき 肉みそ丼 豆腐と水菜のスープ とうもろこし	○	★牛乳,豚肉,高野豆腐,みそ,鶏肉,豆腐	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,もやし,水菜,とうもろこし	620 kcal 25.9 g 20.0 g
2火	シュガートースト ブイヤベース風スープ スパイシーポテト オレンジ	○	★牛乳,たら,★えび,★いか	★食パン,★バター,グラニュー糖,オリーブ油,油,じゃが芋	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,パレンシアオレンジ	578 kcal 23.8 g 23.9 g
3水	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜のお浸し かぼちゃのみそ汁	○	★牛乳,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉	玉ねぎ,しょうが,小松菜,人参,白菜,もやし,かぼちゃ	589 kcal 24.0 g 19.6 g
4木	チキンピラフ チーズサラダ 洋風たまごスープ	○	★牛乳,ベーコン,鶏肉,★チーズ,★鶏卵	精白米,油,★バター,でん粉	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,しめじ,人参,キャベツ,きゅうり,しょうが,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	599 kcal 25.7 g 23.5 g
5金	◆セタメニュー セタそうめん 野菜かきあげ ちくわのいそ風味あげ 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,さつま芋,薄力粉,でん粉,油	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	620 kcal 22.2 g 20.0 g
8月	ごはん さけのゴマみそかけ 五目きんぴら すまし汁	○	★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	しょうが,人参,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,小松菜,えのき	572 kcal 27.5 g 16.1 g
9火	ミルクパン とり肉のBBQソース キャベツのサラダ 米粉ポターージュ 冷凍ミカン	○	★牛乳,鶏肉,白いんげん豆,★生クリーム	★ミルクパン,油,三温糖,でん粉,じゃが芋,★バター,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ,冷凍みかん	565 kcal 27.2 g 20.5 g
10水	ゆかりごはん シラス入り厚焼き卵 もやしのゴマ和え じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,しらす干し,★鶏卵,豆腐,みそ,油揚げ	精白米,三温糖,油,でん粉,★白ごま,じゃが芋	人参,干しいたけ,もやし,キャベツ,えのき	594 kcal 26.4 g 20.6 g
11木	◆商店街コラボメニュー ラゴッチャ東京のボロネーゼ アンチョビサラダ パンナコッタ	○	★牛乳,牛肉,★生クリーム,★チーズ,アンチョビ,アガー	ペンネ,オリーブ油,★バター,油,上白糖	トマト缶,玉ねぎ,セロリ,人参,ポルチーニ,大根,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんにく,ラズベリー,ブルーベリー	682 kcal 23.3 g 39.7 g
12金	さばそぼろごはん きゅうりとわかめの酢の物 さつま汁	○	★牛乳,さば,みそ,ちりめんじゃこ,わかめ,鶏肉	精白米,三温糖,上白糖,油,さつま芋	しょうが,玉ねぎ,人参,干しいたけ,もやし,きゅうり,ごぼう	646 kcal 24.3 g 21.5 g
16火	夏野菜カレー ポテトサラダ スイカ	○	★牛乳,鶏肉,ハム	精白米,油,薄力粉,じゃが芋,マヨネーズ(卵なし)	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,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,★すいか	666 kcal 22.2 g 21.0 g
17水	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,コンフレック,油,ごま油	にんにく,きゅうり,白菜,もやし,人参,なめこ,長ねぎ	596 kcal 26.0 g 17.4 g
18木	◆土用丑の日メニュー うなぎまぶしごはん きゅうりの梅風味づけ とうがんのすまし汁 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	631 kcal 24.3 g 16.3 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。

※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。