

令和3年 7.8月献立表



港区立青南小学校
校長 関 幸治
栄養士 森 のぞみ

月 日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱やカの元になる	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 木	ピザドッグ	★牛乳, ベーコン, ★チーズ, 鶏肉, ★牛乳	★コッペパン, 油, じゃが芋, ★バター, 薄力粉	トマト缶, ★にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, しょうが, パセリ, みかん	610 Kcal 24.1 g 27.6 g
	冷凍みかん	★牛乳, ★いわし, 豆腐	精白米, 米粒麦, 薄力粉, 薄力粉, 油, 三温糖, 糖, 里芋, こんにやく	しょうが, きゅうり, キャベツ, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	616 Kcal 22.5 g 18.0 g
2 金	いわしのかば焼き丼 野菜の浅漬け 吉野汁	★牛乳, ベーコン	精白米, オリーブ油, 油, じゃが芋, 薄力粉, 油	★にんにく, ごぼう, パセリ, しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, マッシュルーム, トマト缶, トマトジュース, きゅうり	611 Kcal 15.9 g 16.5 g
5 月	ゴボウガーリックライヌ ニョッキのトマト煮 フレンチサラダ	★牛乳, ★しらす干し, ★鶏卵, 豆腐, みそ	精白米, 油, 三温糖, 油, 薄力粉, ★白ごま	人参, 干しいたけ, もやし, 小松菜	594 Kcal 25.1 g 19.3 g
6 火	ごはん シラス入り厚焼き卵 モヤシのゴマ和え 小松菜のみそ汁	★牛乳, ★ちくわ, 青のり, アガー	そうめん, 上白糖, 薄力粉, 薄力粉, 油	人参, かぼちゃ, 玉ねぎ, ぶどうジュース, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶, レモン果汁	650 Kcal 21.9 g 14.9 g
7 水	◆セタメニユール セタそうめん かぼちゃのかき揚げ ちくわのいそべ揚げ 星空ゼリー	★牛乳, 豚肉, ★ハム	精白米, 油, 薄力粉, 春雨, 三温糖, ごま油	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, しょうが, きゅうり, 河内ばんかん	607 Kcal 21.3 g 15.3 g
8 木	中華丼 春雨サラダ 河内ばんかん	★牛乳, 鶏肉, ★チーズ, ★鶏卵, わかめ	精白米, ★白ごま, オリーブ油, 三温糖, ごま油, さつまい, 薄力粉	しょうが, ★にんにく, キャベツ, しめじ, きゅうり, 白菜, 大豆もやし, 人参, 長ねぎ, えのき	702 Kcal 28.3 g 28.5 g
9 金	ごまごはん チーズダツカルピナムル かきたまスープ	★牛乳, ★たら, ★えび, ★いか, ★チーズ	★食パン, ★バター, はちみつ, オリーブ油, 油, ラカオリ, 油, じゃが芋	レモン果汁, ★にんにく, 玉ねぎ, しょうが, トマト缶, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり	591 Kcal 25.9 g 26.5 g
12 月	◆ともだち国ヲルタメニユール ハチミツレモンToast アリオオツタ チーズサラダ フライドポテト	★牛乳, 鶏肉, 寒天	精白米, 油, 薄力粉, 上白糖	★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, パイン缶, みかん缶, ★すいか	691 Kcal 20.7 g 17.7 g
13 火	夏野菜カレー ニンジンポテトサラダ スイカのフルーツポンチ	★牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, ★ちりめんじゃこ, みそ, 豆腐	精白米, 薄力粉, コーンスルーク, 油, 上白糖	★にんにく, 人参, きゅうり, 大根, 玉ねぎ	632 Kcal 26.1 g 18.2 g
14 水	ごはん ぱりぱりチキン 大根の和風サラダ 豆腐のみそ汁	★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	604 Kcal 21.0 g 23.2 g
15 木	わかめごはん 魚のコンマヨ焼き 小松菜とじゃこのソテー きのこ野菜のスープ	★牛乳, 豚肉	中華めん, 油, ごま油, 春巻きの皮, じゃが芋, 薄力粉	人参, たけのこ, 干しいたけ, ★にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, ホールコーン	655 Kcal 26.4 g 25.1 g
16 金	しょうゆラーメン ピリ辛和え ポテト春巻き	★牛乳, ★うなぎ, 小豆	精白米, 三温糖, 白玉粉	キャベツ, きゅうり, しょうが, 梅干し, 冬瓜, 小松菜, 長ねぎ	665 Kcal 24.9 g 17.4 g
19 月	◆土用の丑メニユール 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, 鶏肉, ★鶏卵, ★ちりめんじゃこ, みそ, 豆腐	精白米, 三温糖, 白玉粉	キャベツ, きゅうり, しょうが, 梅干し, 冬瓜, 小松菜, 長ねぎ	665 Kcal 24.9 g 17.4 g
8 月	チキンピラフ トマトスープ アツアツゼリー	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, アガー	精白米, 油, じゃが芋, 上白糖	ピーマン, 赤ピーマン, 玉ねぎ, とうもろこし, しめじ, キャベツ, セロリ, 人参, トマト缶, トマトジュース, しょうが, リんごジュース, パイン缶	600 Kcal 18.4 g 17.3 g



※アレルギー食品には★を表示していただきます。 ※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。

【保護者の皆様へ】行事変更に伴い、8月の給食提供がない場合があります。
夏休み明けの給食開始日程について変更がある際には、改めてお伝え致します。

【クローズドの答え】
つめたい