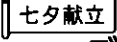


7月 献立表

給食目標

夏の暑さに負けない食事を知ろう！

品川区立宮前小学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品 (あか)	力や熱になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー	たんぱく質
1	水	なつやさいのカレーライス ゆでやさいごまソース アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 粉寒天 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも すりごま ねりごま 三温糖	トマト にんじん なす ズッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし りんごジュース アセロラジュース	642	19.9
2	木	くろざとうパン さかなのかわりソース リヨネーズポテト とうにゅうスープ 牛乳	マンダイ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	たまねぎ パセリ 小松菜 キャベツ にんじん クリームコーン エリンギ	635	28.4
3	金	タコライス とうがんスープ サーターアングギー 牛乳	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 卵 豆乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でんぷん 春雨 小麦粉 油 米粉	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	662	22.5
6	月	ジャージャーメン とうふのかわりスープ メロン 牛乳	ハ丁みそ 赤みそ 大豆 豚ひき肉 卵 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん	きゅうり ねぎ にんじん もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜 メロン	574	28.1
7	火	 ごもくずし いかのしょうがやき そうめんじる フルーツゼリー 牛乳	卵 凍り豆腐 油揚げ 刻みのり いか かまぼこ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん 上白糖	干しいたけ さやいんげん にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ 大根 小松菜 たまねぎ 黄桃 みかん	579	29.1
8	水	きなこあげパン ホワイトシチュー てっこつサラダ 牛乳	きな粉 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ ひじき	ショートニングパン 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも サラダ油	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり 大根	639	24
9	木	ごはん さかなのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの いなかじる 牛乳	さわら 油揚げ 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも	さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ しらたき にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 ごぼう	593	27.5
10	金	プルコギどん とうもろこし たまごスープ 牛乳	豚肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 すりごま 三温糖 サラダ油 でんぷん	りんご もやし にんじん にら たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし えのきだけ	639	28.2
13	月	ゆかりごはん さかなのてりやき もやしのあまずに とんじる 牛乳	さわら 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく ねぎ	592	28.3
14	火	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ こだますいか 牛乳	豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 じゃがいも サラダ油 油 オリーブオイル	たまねぎ パセリ なす にんにく えのきだけ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ホールコーン 小玉すいか	613	21.8
15	水	ごはん ひじきふりかけ わかさぎのカレーあげ ごまあえ のっぺいじる 牛乳	ひじき 糸けずり節 わかさぎ 赤みそ 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 すりごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 しめじ こんにゃく	550	21.1
16	木	スパゲティピザふうソース コールスロー ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル 三温糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	583	24.0

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

単位 エネルギー:kcal、たんぱく質:g

※エネルギーとたんぱく質は3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1を、3,4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。