

7月の給食献立表

★今月の給食目標★～白衣や帽子をきちんと身につけよう～



狛江市立狛江第一小学校



今月は、七タメニューと土用の丑の日メニューの登場です。昨年実施したこま丼リレーが六小からパトンを受け取りました。

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	k cal	g
1	金	【地場野菜こま丼リレー・六小→一小→和泉小】 こまどん ぎゅうにゅう かきたまじる れいとうみかん	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 なたね油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン わけぎ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 みかん	641	23.6
4	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあますあんかけ じゃがいものピリッとサラダ みそしる	牛乳 メルルーサ 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 緑豆もやし さやいんげん 小松菜	605	25.2
5	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう バリバリサラダ はるさめとわかめのスープ	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 わかめ	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 茹でたけのこ エリンギ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 コーン チンゲン菜 人参	609	26.0
6	水	なつやさいのドライカレー ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ すいか	牛乳 豚肉	精白米 なたね油 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 スッキーニ ホールトマト なす ビーマン かぼちゃ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン すいか	674	21.3
7	木	【七タメニュー】 たなばたちらしすし ぎゅうにゅう いかのさらさあげ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 えび 油揚げ かまぼこ のり いか 寒天 ゼラチン	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 そうめん 麩	干し椎茸 ごぼう 茹でたけのこ 人参 さやえんどう 生姜 大根 オクラ 長ねぎ ぶどうジュース	600	25.5
8	金	ホットツナトースト ぎゅうにゅう じゃがいものハニーサラダ 6-2やさいマシマシスペシャルコンソメスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	パン マヨネーズ じゃがいも なたね油 はちみつ	レモン汁 コーン 玉ねぎ パセリ アスパラガス 人参 キャベツ	619	26.8
11	月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかスープ こまえさんのゆでとうもろこし (2年生が皮をむいてくれます)	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵(水煮)	精白米 ごま油 上白糖 緑豆春雨 片栗粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にら とうもろこし	641	31.1
12	火	ビスキュイパン ぎゅうにゅう 6-3もりもりいろどりトマトスープ かいそうこんにゃくサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 わかめ	パン バター グラニュー糖 上白糖 薄力粉 はちみつ なたね油 じゃがいも ごま油 白いりごま	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 緑豆もやし こんにゃく	609	23.0
13	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき キャベツとじゃこのおかかあえ とりじる	牛乳 鰯 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 木綿豆腐	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 三温糖	生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	608	29.9
14	木	だいこんおろしとツナのスパゲティ ぎゅうにゅう ごまだれなつやさいサラダ ピーチケーキ	牛乳 ツナ 粉かつお のり 卵 ヨーグルト	スパゲティ なたね油 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま 薄力粉 バター	玉ねぎ レモン汁 大根 葉ねぎ キャベツ スッキーニ 枝豆(冷凍) きゅうり コーン 人参 さやいんげん もも(缶詰)	666	24.4
15	金	【韓国料理】 ごはん ぎゅうにゅう トッカルビ もやしのナムル かんこくふうわかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 上白糖 ごま油 白いりごま 片栗粉	長ねぎ にんにく にら 緑豆もやし 小松菜 人参	640	28.6
19	火	【土用の丑の日メニュー】 ひつまぶしふうあなごのまぜごはん ジョア とりにくとやさいのあげに とうがんじる	ジョア 油揚げ あなご 鶏肉 豚肉	精白米 中ざら糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 じゃがいも 上白糖 ごま油	人参 干し椎茸 にんにく ビーマン 冬瓜 長ねぎ 小松菜	582	28.2

専売の万能学舎として有名な平賀源内が、ウナギ屋から相談され、「本日、土用の丑の日」と書かれた看板を出すことを提案したところ、店は大繁盛して、他の店も真似したことが由来といわれています。

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)