



今月は、地
場野菜がた
くさん登場
します。夏
のこま拌り
れーも、開
催されます。

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、水分補給をしっかりとしよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しようざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	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のになる	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のになる	k cal	g
4	火	あげパン ぎゅうにゅう カレーシチュー トマトときゅうりのドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	パン なたね油 グラニュー糖 ジャがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース(冷凍) トマト きゅうり 枝豆 コーン	650	20.9
5	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんぷやき こまつなのチャンプルー みそしる	牛乳 鮭 押し豆腐 卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 白すりごま 黒いりごま なたね油 ごま油	小松菜 玉ねぎ 人参 大根	618	34.0
6	木	とりときのこのオイスターズパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ 狛江産のゆでとうもろこし (2年生が皮をむいてくれます)	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	スパゲティ ごま油 なたね油 片栗粉 じゃがいも 上白糖	にんにく エリンギ しめじ 干し椎茸 人参 長ねぎ にら きゅうり レモン汁 とうもろこし	645	31.7
7	金	【七夕メニュー】 たなばたちらしすし ぎゅうにゅう いかのかりんとうがらめ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 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 薄力粉 なたね油 そうめん 麩	干し椎茸 ごぼう 茹でだけの人参 オクラ 生姜 大根 長ねぎ ぶどうジュース	608	26.0
10	月	【ハンガリー料理】 ミルクパン ぎゅうにゅう グヤーシュ (スープ) ハンガリーふうやさいサラダ レーテシュ (デザート)	牛乳 豚肉 ピザチーズ	パン オリーブ油 じゃがいも なたね油 マヨネーズ 上白糖 バター 餃子の皮	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご(缶詰)	658	27.3
11	火	【SDGs食品ロス削減メニュー】 アルファかまのわかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげなんばんづけ 狛江産のえだまめ (3年生がさや取りしてくれます) みそけんちんじる	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	アルファ化米 上白糖 片栗粉 なたね油 さといも	生姜 レモン汁 ビーマン 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 人参 大根 長ねぎ こんにゃく	619	31.7
12	水	ちゅうかつめんごみそあじ ぎゅうにゅう やさいチップス すいか	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 上白糖 白ねりごま ごま油 白いりごま 白すりごま じゃがいも さつまいも なたね油	緑豆もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく れんこん かぼちゃ すいか	602	23.3
13	木	【地場野菜こま拌りレー】 こまだん ぎゅうにゅう とりじる れいとうみかん	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 ごま油 なたね油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 わけぎ ビーマン なす おくら かぼちゃ ごぼう 長ねぎ こんにゃく 冷凍みかん	660	26.8
14	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのかわりソースかけ かわりなます とうにゅうあすかじる	牛乳 メルルーサ ハム 鶏肉 豆乳 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	614	26.4
18	火	【土用の丑の日メニュー・うのつく食べ物】 かきあげ「う」どん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため すいか (西瓜・「う」り)	牛乳 豚肉 粉かつお 卵 油揚げ	うどん 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 冬瓜 こんにゃく すいか	598	23.7

日本初の発電機「エレキテル」を発明した幕末の万能学者として有名な平賀源内が、ウナギ屋に夏場はウナギが売れないので何とかしたいと相談され、「本日、土用丑の日」と書かれた看板を出すことを提案したところ、店は大喜びして、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。)