

令和6年度7月の給食献立表



今月は、地場野菜がたくさん登場します。夏のごま丼リレーも、開催されます。

★今月の給食目標★～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	しょうざいりょう			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となる	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のえるものとなる	k cal	g
2	火	ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう とりてん ぶたにくとこんさいのきんぴら れいとうみかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉	うどん 上白糖 薄力粉 上新粉 なたね油 白いりごま	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 生姜 ごぼう れんこん こんにゃく 冷凍みかん	589	29.2
3	水	【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 たら 緑豆もやし 小松菜 人参	613	29.6
4	木	ホットツナトースト ぎゅうにゅう トマトシチュー こんにゃくサラダ	牛乳 ツナ ピザチーズ ベーコン 豚肉 粉チーズ	パン マヨネーズ なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉	レモン汁 コーン 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 ホールトマト キャベツ 緑豆もやし きゅうり こんにゃく	648	29.4
5	金	【セタメニュー】 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 えび 油揚げ かまぼこ 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 トック	干し椎茸 ごぼう 茹でたけのこ 人参 オクラ 生姜 大根 長ねぎ ぶどうジュース	590	23.8
8	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまつなのこうみあえ みそけんちんじる	牛乳 鰯 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま さといも	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	596	25.8
9	火	ビスキュイパン ぎゅうにゅう ポトフ ごまだれなつやさいサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 フランクフルト	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 白ねりごま 白いりごま	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース(冷凍) 緑豆もやし スズキーニ 枝豆(冷凍) きゅうり コーン	621	23.7
10	水	【タイ料理】 ガバオライス ぎゅうにゅう ヤムウンセン タイふうえびのスープ	牛乳 鶏肉 卵 えび	精白米 なたね油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 緑豆もやし 人参 きゅうり レモン汁 白菜 たら	608	30.1
11	木	ひやしちゅうかふうそば ぎゅうにゅう スパイシーケイジャンポテト 狛江産のゆでとうもろこし (1年生が皮をむいてくれます)	牛乳 鶏肉 かまぼこ	蒸し中華麺 上白糖 ごま油 白ねりごま じゃがいも なたね油	生姜 緑豆もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ とうもろこし	595	24.4
12	金	【地場野菜ごま丼リレー】 こまどん ぎゅうにゅう 狛江産のえだまめ (3年生がさや取りしてくれま みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	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 枝豆(冷凍) ピーマン なす オクラ かぼちゃ 枝豆 長ねぎ 小松菜	632	27.1
16	火	わふうスープスパゲティ ぎゅうにゅう チャンクポテトサラダ すいか	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお ヨーグルト 白みそ	スパゲティ なたね油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 パセリ すいか	621	22.6
17	水	【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 コーヒーぎゅうにゅう とりにくとやさいのあげに とうがんとわかめのとろたまスープ	コーヒー牛乳 油揚げ あなご 鶏肉 大豆 わかめ 卵	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 ピーマン ごぼう とうが えのきたけ 長ねぎ	585	22.0

日本初の発電器「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。)