



# 予定献立表



School lunch menu table

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
1金	たこ飯(半つき米) 半夏生	○	豆腐ハンバーグ きゃべつの梅肉和え 狛江市産ゆで枝豆	たこ 豚ひき肉 おから 押し豆腐 たまご 赤みそ	牛乳	米 三温糖 生パン粉	米ぬか油 しろごま	にんじん しめじ しょうが 長ねぎ 大根 もやし きゃべつ きゅうり 梅肉 レモン果汁 枝豆	595 kcal 28.6 g 18.2 g 2.0 g	
4月	国産小麦のごまきなこ ハニートースト	○	マセドアンサラダ モロヘイヤと卵のスープ 果物	きなこ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 ダイスチーズ	国産小麦の 食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 でんぷん	マーガリン 白ごま 米ぬか油	にんじん モロヘイヤ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ パレンシアオレンジ	615 kcal 22.6 g 27.3 g 2.0 g	
5火	麦ごはん(半つき米) 夏のこま井	○	夏のこま井の具 わかめスープ 果物	油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	生わかめ 牛乳	米 押し麦 じゃがいも	ごま油 白ごま 米ぬか油	小松菜 にんじん かぼちゃ にら なす 玉ねぎ 長ねぎ 冷凍みかん	631 kcal 20.4 g 18.7 g 1.7 g	
6水	ブレンドご飯 (精白米・インディカ米) 世界の料理～タイ	○	ガパオライスの具 ヤム・ウン・セン サイダーポンチ	鶏ひき肉 えび	牛乳	米 インディカ 米 三温糖 春雨 上白糖	米ぬか油 ごま油	小松菜 にんじん かぼちゃ にら にんにく 玉ねぎ なす 赤玉ねぎ きくらげ レモン果汁 みかん缶 バイン缶 りんご缶	605 kcal 20.6 g 13.8 g 2.0 g	
7木	あなごちらし寿司 セタの行事食	○	さつまいもとインゲンのごまあえ セタ汁 キラキラ二色ゼリー	たまご 穴子かば焼き かまぼこ	刻みのり アガー 牛乳 星形寒天	米 三温糖 さつまいも そうめん 上白糖	米ぬか油 白ごま にんじん さやえんどう う さやいんげん 小松菜	615 kcal 21.8 g 14.4 g 1.7 g		
8金	明日葉うどん	○	明日葉うどんスープ 八丈島産明日葉のかき揚げ きゅうりとかぶの甘酢和え	油揚げ かまぼこ 焼ももちくわ たまご	牛乳	明日葉うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 米粉 でんぷん	米ぬか油 白ごま 小松菜 にんじん 明日葉	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ かぶ きゅうり	603 kcal 22.9 g 17.9 g 2.8 g	
11月	ご飯(精白米)	○	いわしフライ 粉ふきいも 呉汁 果物	いわし たまご 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり	米 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 小玉スイカ	669 kcal 26.4 g 18.1 g 1.9 g		
12火	クファジュシー (半つき米) 沖縄県の料理	○	ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのすまし汁 沖縄パイナップル	豚もも肉 豚肩肉 押し豆腐 たまご	刻み昆布 もずく 牛乳	米 押し麦 上白糖 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 ごま油 にんじん 葉ねぎ	干しいたけ しょうが にんにく きゃべつ ニガウリ 冬瓜 パイナップル	572 kcal 26.8 g 17.1 g 2.0 g	
13水	冷やしたぬきうどん	○	ワカサギと野菜の南蛮漬け 蒸しとうもろこし	鶏もも肉 油揚げ たまご	牛乳 わかさぎ	冷凍生うどん 上白糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 白ごま にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり もやし 長ねぎ なす とうもろこし	613 kcal 25.7 g 19.9 g 2.6 g	
14木	手作り枝豆パン セレクト給食	○	ポトフ セレクト果物 (冷凍りんご・冷凍パイン)	たまご ベーコン 豚肩肉 ウインナー インゲン豆	牛乳 ダイスチーズ	強力粉 上白糖 じゃがいも	バター 米ぬか油 にんじん さやいんげん	枝豆 しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ 冷凍りんご 冷凍パイン	635 kcal 24.8 g 23.2 g 2.3 g	
15金	麦ご飯(半つき米)	○	夏野菜のカレーライスの具 ビーンズサラダ	豚肩ロース 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 押し麦 小麦粉 上白糖	バター 米ぬか油 にんじん かぼちゃ トマト	にんにく 玉ねぎ なす しょうが りんご きゃべつ 冷凍ホールコーン きゅうり	647 kcal 21.6 g 21.7 g 1.6 g	

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

7月の給食目標 夏の食事について知ろう



畑プロジェクトでとれたかぼちゃを、こま井に入れます!



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13*20 % 20*30 % 2.0 g
------------------------	---

今月の地場野菜 枝豆 じゃがいも たまねぎ きゅうり なす