

7月こんだてよていひょう



ごまめな水分補給で
熱中症を予防しよう



今月の給食目標

後片づけをきれいにしよう

令和2年6月29日発行

港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志
栄養士 宋養士
須藤 倉澤
道子 智早

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質
1 水	なすとトマトのスパゲティ		豚肉、チーズ	油、油、三温糖、スパゲティ、オリーブ油	なす、にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト缶、パセリ	醤油、赤ワイン、トマトペースト、トマトクチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	597 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	21.6 g
2 木	五目ご飯		鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、油	人参、ごぼう、干しいたけ、枝豆	酒、みりん、醤油	645 kcal
	タラのマヨネーズ焼き		たら、生クリーム、牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、からし(粉)	28 g
	豆腐とナメコの味噌汁		豆腐、みそ、みそ		なめこ、長ねぎ	だし、削り節、だし昆布	
3 金	ミルクパン			ミルクパン			618 kcal
6 月	ラザニア		豚肉、チーズ	ペンネ、油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトジュース	赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトペースト、ウスターソース、パザル、クローブ	26 g
	ポテトと野菜のスープ		鶏手羽先、ベーコン	油、じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	
7 火	菜飯		わかめ、ごはんの素	精白米			587 kcal
	ジャンボ揚げギョウザ		豚肉	油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油	19 g
8 水	豆腐の中身スープ		鶏手羽先、豆腐	ごま油	しょうが、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、小松菜	鶏がら、塩、こしょう、醤油	
	さけちらし		さけ、鶏卵	精白米、三温糖、油	干しいたけ、切干大根、サヤエンドウ	米酢、塩、酒、醤油、みりん	678 kcal
9 木	蒲鉾入りすまし汁		かまぼこ		小松菜、人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、薄口醤油	24.2 g
	パイナップルゼリー		寒天	上白糖	パイナップル		
10 金	キムチチャーハン		豚肉	精白米、ごま油	人参、長ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ、にんにく	塩、こしょう、醤油、テンメンジャン、コチュジャン	642 kcal
	イカのかりん揚げ		いか	油、でん粉	しょうが	醤油、酒	27.0 g
11 土	卵スープ		鶏手羽先、鶏卵	でん粉	しょうが、玉ねぎ、たけのこ	鶏がら、塩、醤油、こしょう	
	味噌ラーメン		豚肉、鶏手羽先、みそ	中華麺、油、ごま油、白ごま、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、とうもろこし	鶏、鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン、こしょう	684 kcal
12 日	ブラウニー		鶏卵	バター、チョコレート、三温糖、薄力粉、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	28.0 g
	フレンチトースト		鶏卵、牛乳	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖		バニラエッセンス	597 kcal
13 月	ジャガ芋のベーコン煮		ベーコン、鶏肉、鶏手羽先	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ブロッコリー	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ	24.8 g
	冷凍リンゴ				りんご		
14 火	チキンライスホワイトソースかけ		鶏肉、牛乳	精白米、油、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、しょうが、グリーンピース	塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトクチャップ、鶏がら	731 kcal
	マーラーカオ		鶏卵、生クリーム	薄力粉、三温糖、油		ベーキングパウダー	22 g
15 水	ガーリックフランス			ソフトフランスパン、バター	にんにく、パセリ		638 kcal
	ホクビーンス		豚肉、鶏手羽先、大豆、チーズ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ、トマトピューレ、トマトクチャップ、ウスターソース	26.2 g
16 木	コーンスローサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
	酢豚丼		豚肉	精白米、油、三温糖、でん粉、油、でん粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、しょうが	塩、醤油、トマトクチャップ、酒、米酢	617 kcal
17 金	グレーゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース		20 g
	枝豆ごはん			精白米、もち米	枝豆	酒、塩	625 kcal
18 土	サバの韓国風焼き		さば、みそ	三温糖、白ごま	にんにく、長ねぎ	酒、醤油、みりん、コチュジャン	21.8 g
	吉野汁		豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、醤油	
19 日	長崎ちゃんぽん		豚肉、えび、なると	中華麺、ごま油、油、三温糖	人参、もやし、白菜、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが	酒、鶏がら、豚骨、塩、醤油、こしょう	590 kcal
	ヨーグルト風味のマドレーヌ		鶏卵、ヨーグルト	グラニュー糖、油、薄力粉		ベーキングパウダー	23.5 g
20 月	揚げパン			コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖		シナモン	537 kcal
	肉団子と白菜のスープ		豚肉、鶏卵	でん粉、緑豆春雨	しょうが、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、白菜、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	19 g
21 火	うなぎのかば焼き丼		うなぎ	精白米、三温糖		酒、だし昆布、醤油、みりん	656 kcal
	冬瓜とささみのすまし汁		削り節、鶏肉		冬瓜、小松菜、人参、長ねぎ	だし昆布、薄口醤油、塩	32.5 g
22 水	カレーピラフ		ウィンナー	精白米、バター、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	塩、カレー粉、こしょう、トマトピューレ	634 kcal
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	18.8 g
23 木	マカロニスープ		ベーコン	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ	
	チャーハン		豚肉、えび、鶏卵	精白米、油、三温糖	人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、醤油、こしょう、米酢	574 kcal
24 金	ワンタンスープ		鶏手羽先、豚肉	ワンタンの皮、ごま油	人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	22.7 g
	白飯			精白米			561 kcal
25 土	鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、米酢	24 g
	雑炊		のり		小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
26 日	ジャガ芋と油揚げの味噌汁		油揚げ、みそ、みそ	じゃが芋	長ねぎ	だし削り節	
	ソース焼きそば		豚肉、青のり	油、中華麺	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、もやし、ピーマン	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	568 kcal
27 月	ワカメスープ		鶏手羽先、豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油	22 g
	冷凍パイナップル				パイナップル		
28 火	レモンショガトースト			食パン、バター、グラニュー糖	レモン果汁	バニラエッセンス	576 kcal
	ミネストローネ		豚肉、ベーコン、鶏手羽先、いんげん豆、チーズ	油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、しょうが、トマトジュース	赤ワイン、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、ペイリーフ、パザル、タイム	24 g
29 水	カルピスゼリー		寒天、カルピス				
	カレーライス		鶏肉、鶏手羽先	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩、ペイリーフ、 garam masala、トマトクチャップ、ウスターソース	836 kcal
30 木	コーンサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	24 g
	みかんシャーベット				シャーベット		

★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。★
★7月の献立は新型コロナウイルス感染症による感染予防のため、簡易に配膳ができるように考慮した献立になっています。★
★2学期は8月25日(火)が始業式です。8月26日(水)より給食が始まります。★8月26日(水)のメニューはカレーライス・サラダを予定しています。★