

7月こんだてよていひょう



こまめな水分補給で
熱中症を予防しよう



今月の給食目標

正しい姿勢で静かに給食を食べよう



令和3年度 港区立芝浦小学校
校長 三浦 和志

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木	豚肉の生寝焼き丼		豚肉	精白米,油,三温糖,でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参	水,酒,醤油	663 kcal
	わかめとじゃが芋の味噌汁		油揚げ,みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのき	水,だし昆布,だし削り節	28.3 g
	たっぷり桃ゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース,黄桃缶	水	
2金	ワカメご飯		わかめごはんの素	精白米		水	620 kcal
	サバの塩焼き		さば			塩,酒	24.4 g
	キャベツときゅうりの漬漬け		かつお節		キャベツ,きゅうり	塩,醤油	
	大豆と小松菜の味噌汁		豆腐,油揚げ,みそ		玉ねぎ,大根,小松菜	水,だし削り節,だし昆布	
5月	豚丼		豚肉	精白米,油,三温糖,でん粉,油	玉ねぎ,人参,だけのこ,干しいたけ,ピーマン,しょうが	水,酒,醤油,トマトケチャップ,酒酢	662 kcal
	二郎玉スープ		鶏手羽先,鶏卵	でん粉	しょうが,人参,干しいたけ,にら	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	24.4 g
	さくらんぼ				さくらんぼ		
6火	ご飯			精白米		水	607 kcal
	サケのバター醤油焼き		サケ	バター		酒,塩,こしょう,醤油	26.7 g
	三色野菜のゴマ和え			三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	
	豚汁		豚肉,みそ	油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,ほうしめじ,長ねぎ	酒,水,だし削り節,だし昆布	
7水	ちらしずし		油揚げ,鶏卵	精白米,三温糖,油	干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん	水,酒,だし昆布,米酢,塩,だし汁,みりん,醤油	602 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	29.1 g
	そうめん汁		鶏肉	ゆ,そうめん	人参,干しいたけ,こねぎ	水,だし削り節,だし昆布,塩,薄口醤油,みりん	
8木	ハンネポロナーゼ		豚肉,チーズ	パンネ,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトジュース,パセリ	塩,こしょう,ベイリーフ,赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油	620 kcal
	ポテトと野菜のスープ		鶏手羽先	じゃが芋	人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう	25.3 g
	冷凍りんご				りんご		
9金	ガバオライス		鶏肉,大豆	精白米,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	水,鷹の爪,酒,醤油,塩,こしょう,ナンプラー,オイスターソース,パセリ,カレー粉	690 kcal
	ワントンスープ		鶏手羽先,鶏肉	ワントンの皮,ごま油	しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	27.6 g
	ずいか				ずいか		
12月	ハニートースト			食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖			603 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鶏手羽先,大豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	にんにく,人参,玉ねぎ,しょうが,グリーンピース	赤ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,中濃ソース,醤油	21.2 g
	豚肉メロン				メロン		
13火	夏野菜カレー		豚肉,鶏手羽先	精白米,油,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,人参,玉ねぎ,なす,かぼちゃ,ズッキーニ,ピーマン	水,赤ワイン,鶏がら,チャツネ,塩,ベイリーフ,クミン,カルダモン,醤油,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,カレー粉	710 kcal
	フレンチサラダ			油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	19.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		
14水	ジャージャー麺		豚肉,みそ	油,中華種,上白糖,でん粉	にんにく,しょうが,人参,だけのこ,干しいたけ,長ねぎ	塩,こしょう,酒,水,トウバンジャン,テンメンジャン,醤油,オイスターソース	672 kcal
	豆腐と小松菜の中華スープ		鶏手羽先,豆腐	ごま油	しょうが,小松菜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	25.7 g
	ずいか				ずいか		
15木	ご飯			精白米		水	610 kcal
	アジの唐揚げソース		アジ	油,でん粉,三温糖,白ごま	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢	30.5 g
	小松菜のお浸し				小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
	長ねぎとささみのすまし汁		削り節,鶏肉		長ねぎ	水,だし昆布,酒,薄口醤油,塩	
16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	水,酒,塩,こしょう,醤油,テンメンジャン,コチュジャン	574 kcal
	ポテトもち		のり	じゃが芋,でん粉,バター		塩	18.9 g
	真沢山スープ		鶏手羽先,鶏肉		しょうが,人参,大根,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,醤油,塩	
19月	うなぎの蒲焼き丼		うなぎ	精白米,三温糖		水,酒,だし汁,みりん,醤油	572 kcal
	豆腐とえのきのすまし汁		豆腐		えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,薄口醤油	22.4 g
	河内鮎柑				河内鮎柑		

★★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。★★

★★2学期は9月1日(水)が始業式です。9月2日(木)より給食が始まります。★★