



令和6年 7月 献立表

令和6年5月28日

マナー目標：正しい姿勢で静かに給食を食べよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

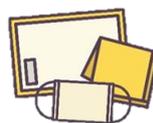
栄養目標：暑さに負けない食事をしよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん	○		精白米			638	30.8	
		サバの葱ソース		サバ	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の旨煮		高野豆腐	こんにゃく, 三温糖, じゃが芋	人参, ごぼう	だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
		キャベツのお浸し				小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
2	火	マーボーなす丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	酒, 醤油, トウバンジャン	625	21.8	
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		カブとキュウリのピリ辛漬け			ごま油	かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
3	水	丸パン	○		丸パン			513	31.3	
		ジュリエンスープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		鶏肉のチーズ焼き		鶏肉, チーズ			白ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース			
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
4	木	混ぜ込み稲荷	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油	干しいたけ, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 酢, 醤油, みりん	677	24.1	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	塩			
5	金	日本各地の行事食を食べよう ☆七夕☆							627	24.8
		七夕素麺	○	かまぼこ	そうめん, 三温糖	干しいたけ, 長ねぎ, オクラ, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	なす, かぼちゃ				
七夕ボンチ		上白糖, かき氷シロップ, 白玉粉, オレンジ寒天		みかん缶, バイン缶, 黄桃缶						
8	月	ごはん	○		精白米			606	28.4	
		わかめスープ		豆腐, わかめ	白ごま	長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		エビ玉		えび, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, 酢			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
9	火	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン	サラダ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ピーマン	塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース	625	22.9	
		こんにゃくサラダ		ちりめんじゃこ	サラダこんにゃく, ごま油, 三温糖	きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	酢, 醤油, 塩			
		蒸しケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), バター		ベーキングパウダー, バニラエッセンス			

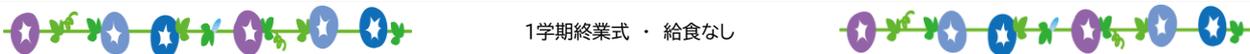
忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。
 衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
 毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。
 また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。
 ご協力よろしくお願ひします。



☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



日	曜日	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	その他	1人あたり Kcal	たんばく質 g	
10	水	キムチチャーハン	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ	酒, 塩, 醤油, こしょう	573	19.7	
		春雨の中華スープ		緑豆春雨, ごま油	しょうが, きくらげ, たけのこ, チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油				
		キャバツの和風サラダ		サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャバツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう				
		巨峰カルピスゼリー		寒天, 巨峰カルピス						
11	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ハワイ ☆								
		ハワイアンサンド	×	しいら	コッペパン, サラダ油, でん粉, 三温糖	キャバツ, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酒, トマトケチャップ, 醤油	522	20.6	
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャバツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード				
		フルーツ(パイナップル)			パイナップル					
ジョア	ドリンクヨーグルト									
12	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 岐阜県 ☆								
		ごはん	○		精白米			569	24.2	
		ヒジキふりかけ		ひじき, かつお節	三温糖, 白ごま		醤油, 酢			
		鶏ちゃん		鶏肉, みそ	サラダ油	にんにく, 人参, キャバツ, ピーマン	酒, 醤油			
すったて汁	豚肉, 大豆	サラダ油		人参, 大根, 長ねぎ, きくらげ, 小松菜	だし煮干し, 醤油					
15	月									
16	火	夏野菜のカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, スツキニ, トマト, なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, 中濃ソース, 鶏がら, カレー粉	695	19.1	
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタン皮	人参, キャバツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		フルーツ(冷凍リンゴ)			冷凍りんご					
17	水	冷やし中華そば	○	鶏肉, 鶏卵	中華麺, サラダ油, ごま油, 白ごま, 三温糖, 白練りごま	しょうが, 人参, 干しいたけ, きゅうり, もやし	鶏がら, 醤油, 酢, 酒, 塩	546	23.4	
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		フルーツ(小玉スイカ)			すいか					
18	木	日本の行事食を食べよう ☆ 土用の丑の日(7/24) ☆								
		ひつまぶし風ごはん	○	うなぎ, のり	精白米, 三温糖, 白ごま		酒, みりん, 醤油	640	22.9	
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
土用餅	小豆	白玉粉, 上白糖, 三温糖			塩					
19	金									

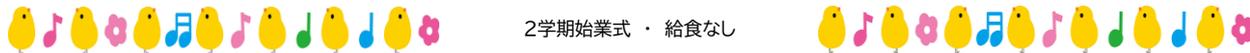
給食費について ♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロス観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



9/2	月									
-----	---	--------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--