

# 平成30年 7月 献立表



給食マナー目標 : よい姿勢で食べよう  
給食栄養目標 : 暑さに負けない食事をしよう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史  
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
2	月	日本の行事食・郷土料理を食べよう ☆ 半夏生・兵庫 ☆						660	27.8
		タコめし	油揚げ, タコ	精白米	ゴボウ, 人参, 干椎茸 サイインゲン	酒, だし昆布, 薄口醤油 塩, みりん			
		ばち汁		素麺	玉葱, 人参, 干椎茸, 万能葱	削り節(だし), だし昆布 醤油			
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油			
		牛乳	牛乳						
3	火	ごはん		精白米			594	21.8	
		春雨の中華スープ		春雨, ゴマ油	生姜, 筍水煮, 人参 青梗菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ 醤油			
		エビ玉	むきエビ, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	筍水煮, 干椎茸, 長葱 グリーンピース	酒, 塩, 醤油, 酢			
		モヤシの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		牛乳	牛乳						
4	水	おから鶏そぼろ丼	卵, おから, 鶏ひき肉	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ	玉葱, 生姜	塩, 酒, 醤油	630	26.3	
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		白菜のいそ和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		蒸しトウモロコシ			トウモロコシ	塩			
		牛乳	牛乳						
5	木	シナモントースト		パン, サラダ油 グラニュー糖		シナモンパウダー	600	21.4	
		野菜のクリーム煮	鶏肉, 牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	人参, 玉葱, キャベツ, 生姜	白ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイリーフパウダー			
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒			
		牛乳	牛乳						
6	金	日本の行事食を食べよう ☆ セタ(たなばた) ☆						605	18.4
		冷やし素麺	かまぼこ	素麺, 三温糖	干椎茸, 長葱, オクラ	だし昆布, 厚削り節(だし) 塩, 醤油			
		天ぷら (なす・かぼちゃ)		サラダ油, 小麦粉	ナス, カボチャ	塩			
		冬瓜の煮物		三温糖, でん粉	冬瓜	削り節(だし), 塩, 醤油			
		セタポンチ		上白糖, 白玉粉	ミカン缶, パイン缶 黄桃缶, ナタデココ				
9	月	ごはん		精白米			707	22.8	
		豆腐と油揚げの味噌汁	味噌, 豆腐, 油揚げ		長葱	削り節(だし)			
		タラの野菜あんかけ	タラ	小麦粉, でん粉, サラダ油 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん			
		ハウレン草のおひたし			ハウレン草, 白菜, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
10	火	冷やしキツネうどん	笹蒲鉾, 油揚げ, 卵	うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	572	29.8	
		ジャガ芋のピリ辛サラダ		ジャガ芋, 白練りゴマ 上白糖	人参, アスパラガス	豆板醤, 醤油			
		フルーツ (スイカ)			スイカ				
		牛乳	牛乳						
11	水	豚キムチ丼	豚肉, 味噌	精白米, サラダ油, 上白糖 白煎りゴマ	キムチ, 長葱, ニンニク 生姜, ニラ, 人参, 豆モヤシ	酒, 醤油, 豆板醤	586	24.9	
		中華コーンスープ	鶏肉, 卵	でん粉, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参 ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春雨サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		牛乳	牛乳						

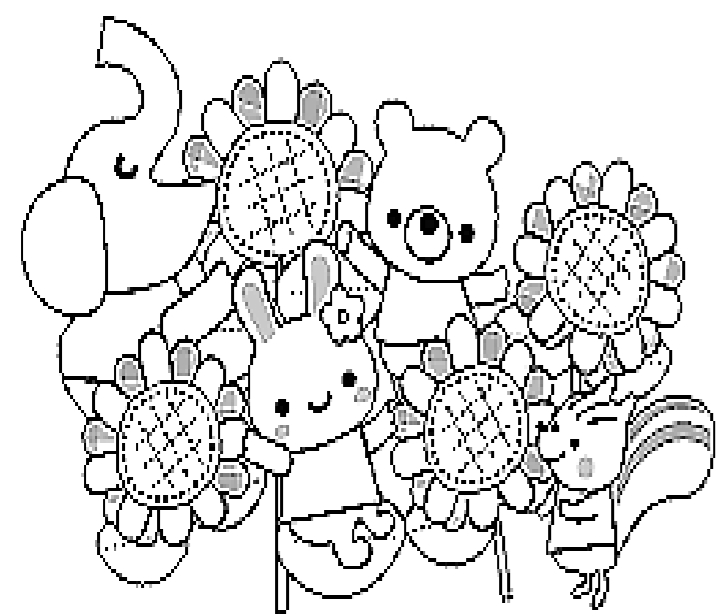
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。  
毎週、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。マスクの種類は、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。  
ご協力よろしくお願いします。

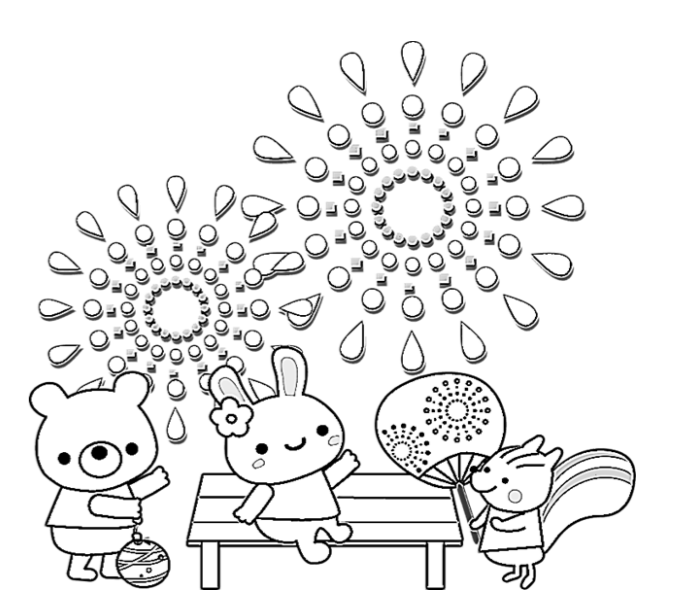


日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
12	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ハワイ ☆					574	24.7
		マヒマヒドッグ	シイラ	パン、サラダ油、でん粉 三温糖	キャベツ、玉葱、生姜、ニンニク	塩、コショウ、酒 ケチャップ、醤油		
		野菜スープ	ベーコン		生姜、人参、玉葱、キャベツ マッシュルーム水煮	鶏ガラ、塩、コショウ ベイリーフパウダー		
		コールスローサラダ		サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、キュウリ	酢、塩、コショウ		
		パイナップルケーキ	卵、牛乳	上白糖、小麦粉、サラダ油	パイン缶	ベーキングパウダー		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
13	金	むぎごはん		精白米、押麦			604	23.6
		魚の照り焼き	ピーチシャーク	三温糖、でん粉	生姜	醤油、酒、みりん		
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	コンニャク、三温糖 ジャガ芋	人参、ゴボウ、サヤインゲン	削り節(だし)、みりん、塩 醤油		
		白菜のおひたし			小松菜、人参、白菜	醤油		
		牛乳	牛乳					
16	月	 海の日 						
17	火	五目かた焼きそば	豚肉、むきエビ、イカ	サラダ油、中華麺、三温糖 でん粉	玉葱、人参、筍水煮、干椎茸 白菜、モヤシ、サヤエンドウ	酒、塩、コショウ、醤油、酢	555	23.9
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油、ゴマ油	ブロッコリー、キャベツ、キュウリ	酢、塩、醤油		
		杏仁豆腐	粉寒天、牛乳	上白糖				
		牛乳	牛乳					
18	水	ごはん		精白米			604	23.6
		ジャガ芋とワカメのみそ汁	油揚げ、味噌、ワカメ	ジャガ芋		削り節(だし)		
		キノコの肉巻き 和風ソース	豚肉	三温糖、でん粉	エノキ茸、人参、生姜	塩、コショウ、醤油、みりん		
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜、人参、豆モヤシ	醤油、ラー油		
		牛乳	牛乳					
19	木	日本の行事食を食べよう ☆ 土用 ☆					650	23.1
		うなぎちらし	うなぎ蒲焼、刻み海苔	精白米、餅米、三温糖 白煎りゴマ	青じそ	酒、みりん、醤油		
		冬瓜と卵のスープ	鶏肉、卵	でん粉	冬瓜、長葱、万能葱 生姜	だし昆布、削り節(だし) 塩		
		キャベツとキュウリの梅風味漬け			キャベツ、人参、キュウリ 生姜、梅干	塩、ゆかり		
		土用餅	小豆	白玉粉、上白糖 三温糖		塩		
		牛乳	牛乳					
20	金	夏野菜のカレー	鶏肉	精白米、サラダ油、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱 人参、ズッキーニ、トマト ナス、カボチャ	赤ワイン、塩、カレー粉 ベイリーフパウダー ケチャップ、鶏ガラ	634	17.6
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ、大根、ホールコーン 玉葱	酢、塩、醤油、コショウ		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍ミカン			
		牛乳	牛乳					



～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。  
1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんので、ご注意ください。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。  
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。



日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
9/3	月	防災の日献立					650	31.5
		ごはん		精白米				
		すいとん	豚肉、卵	サラダ油、白玉粉、小麦粉	人参、大根、白菜 長葱、小松菜	だし昆布、削り節(だし) 酒、塩、醤油		
		魚のねぎソース	サワラ	三温糖、でん粉	生姜	醤油、酒、みりん		
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ、油揚げ、大豆	サラダ油、三温糖	人参	削り節(だし) みりん、醤油		
		牛乳	牛乳					



～児童のみなさんへ～

2学期の給食は、9月3日(月)からです。 ランチョンマットとマスクの準備を忘れずに！！

