



# 平成27年 7月 献立表



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

給食マナー目標 : 後片付けをきれいにしよう  
 給食栄養目標 : 暑さに負けない食事をしよう

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	
1	水	キムチチャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ(白菜) 豆モヤシ, ビーマン	酒, 塩, 醤油, コショウ	648	21.8	
		五目スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 干椎茸, 筍, 人参 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油 白煎りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(冷凍みかん)			冷凍みかん				
		牛乳	牛乳						
2	木	ガーリックフランス		ソフトフランスパン マーガリン	ニンニク, パセリ		576	19.8	
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも	人参, 玉葱, 生姜, ホールトマト トマトソース, キャベツ, パセリ	赤ワイン, 鶏ガラ, トマトピューレ 塩, コショウ, ベイリーパウダー			
		三色ピクルス		グラニュー糖	人参, キュウリ, カブ	白ワイン, リンゴ酢, 塩 ベイリーパウダー			
		フルーツ(さくらんぼ)			さくらんぼ				
		牛乳	牛乳						
3	金	照り焼きチキン丼	鶏肉, 刻み海苔	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	生姜, 長葱	酒, 醤油, 塩, みりん	646	27.3	
		豆腐とエノキのすまし汁	豆腐		エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	人参, モヤシ	醤油			
		とうもろこし			とうもろこし	塩			
		牛乳	牛乳						
6	月	ごはん		精白米			645	27.2	
		玉葱とワカメの味噌汁	味噌, ワカメ		玉葱, エノキ茸	削り節(だし)			
		魚の照り焼き	サワラ	三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, みりん			
		バリバリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(冷凍みかん)			冷凍みかん				
		牛乳	牛乳						
7	火	～ 日本の行事 ～ ☆ 七夕(たなばた) ☆ 「たなばた」にちなみ いろいろな料理に「☆」が かかれています。星をいくつみつけられるかな？						630	18.9
		七夕そうめん	蒲鉾	そうめん	人参, 干椎茸, 長葱, オクラ	だし昆布, 厚削り節, 醤油 みりん, 塩, 醤油			
		天ぷら	焼き竹輪	サラダ油, 小麦粉	なす, カボチャ	塩, コショウ			
		冬瓜の挽き肉あんかけ	鶏ひき肉	でん粉	冬瓜	削り節(だし), 酒, みりん 塩, 醤油			
		七夕ポンチ		上白糖, 白玉粉	みかん缶, パイン缶, キウイ 黄桃缶, バナナ	白ワイン			
牛乳	牛乳								
8	水	豆入りひじきごはん	油揚げ, 大豆, ヒジキ	精白米, 餅米, サラダ油 三温糖	人参	だし昆布, 酒, 塩 醤油, みりん	687	28.0	
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ごぼう, 小松菜, 長葱	削り節(だし)			
		魚の塩焼き	たちうお			塩			
		大根とキュウリの即席漬け			キュウリ, 大根	塩			
		牛乳	牛乳						
9	木	胚芽パン		胚芽パン			633	34.0	
		コーンクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱, 生姜 ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, ベイリーパウダー コショウ			
		魚のパン粉焼き	鮭	オリーブ油, 生パン粉	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン バジル, オレガノ, 醤油			
		ブロッコリーとキャベツのサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
10	金	ごはん		精白米			636	24.0	
		春雨の中華スープ		春雨, ゴマ油	生姜, キクラゲ, 筍 小松菜, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油			
		家常豆腐(チャージャンドウフ)	豚肉, 生揚げ, 味噌	サラダ油, 上白糖, でん粉	玉葱, 筍, 干椎茸, 人参 キャベツ, 青梗菜, 生姜	醤油, 酒, 豆板醤, 鶏ガラ			
		白菜の中華ゴマサラダ		サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	人参, 白菜, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		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。

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	
13	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆						667	29.0
		タコライス	豚ひき肉, 大豆, チーズ	精白米, サラダ油	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 キャベツ, ミニトマト	赤ワイン, パプリカ ウスターソース, コショウ タバスコ, 醤油, ケチャップ			
		アーサ汁	アオサ		長葱	削り節(だし), 酒, 塩			
		ゴーヤチャンプル	ベーコン, 豆腐, 卵	サラダ油	玉葱, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩			
		牛乳	牛乳						
14	火	冷やしキツネうどん	笹かまぼこ, 油揚げ, 卵	冷凍うどん, 三温糖	長葱, 小松菜	だし昆布, 厚削り節, みりん 塩, 醤油	601	28.2	
		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			
		フルーツ(すいか)			すいか				
		牛乳	牛乳						
15	水	世界各国の料理を食べよう ☆ イラク ☆						620	24.7
		ピタパン		ピタパン					
		ファラフェル(ヨーグルトソース)	ヨーグルト, ヒヨコマメ 卵	小麦粉, パン粉	レモン汁, キャベツ 玉葱, パセリ, トマト	ガーリックパウダー, タイム, 塩 コショウ, ターメリック, カレー粉			
		レンズマメのスープ	レンズマメ		人参, 玉葱, 小松菜 ホールトマト, 生姜	塩, コショウ, 鶏ガラ			
		クスクスサラダ		クスクス, オリーブ油	赤パプリカ, 黄パプリカ トマト, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コリアンダー, コショウ			
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト								
16	木	むぎごはん		精白米, 押麦			660	26.0	
		豆腐の中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 干椎茸 筍, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ 醤油			
		チンジャオロースー	豚肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	玉葱, キャベツ, 筍, ピーマン 赤パプリカ, 生姜, ニンニク	酒, オイスターソース, 醤油, 塩 コショウ, 鶏ガラ			
		乾麺の中華ゴマサラダ		乾麺うどん, サラダ油 ゴマ油, 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		牛乳	牛乳						
17	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, ピーマン, トマト ナス, カボチャ	鶏ガラ, 赤ワイン, 塩, カレー粉 ベイルーフパウダー, ケチャップ	ヨーグルト 711 ゼリー 693	ヨーグルト 19.8 ゼリー 17.3	
		シーザーサラダ	クリームチーズ, ベーコン 粉チーズ	サラダ油, 三温糖, クルトン	キャベツ, キュウリ, 人参 ニンニク, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 洋辛子			
		セレクトデザート (フルーツヨーグルト・フルーツゼリー)	ヨーグルト, 粉寒天	粉糖, 上白糖	バナナ, 黄桃缶, みかん缶 パイナップル, リンゴジュース				
		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。

～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。  
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けます。  
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	
9/1	火	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1日始業式の日からあります。ランチオンマットとマスクの準備を忘れずに!!!

