



# 令和元年 7月 献立表

令和元年6月28日

給食マナー目標 : 良い姿勢で、食べよう

港区立東町小学校 羽田野 庸史

給食栄養目標 : 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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
1	月	麦ごはん	○	サバ 高野豆腐	精白米, 米粒麦	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢 削り節(だし) みりん, 塩, 醤油	672	26.2	
		サバのねぎソース焼き			精白米		人参, ゴボウ, サヤインゲン				
		高野豆腐と野菜の煮物			精白米		人参, ゴボウ, サヤインゲン				
		白菜のおひたし			精白米		人参, ゴボウ, サヤインゲン				
2	火	日本の行事食を食べよう ☆半夏生☆									
		たご飯	○	油揚げ, タコ	精白米	ゴボウ, 人参, 干椎茸, サヤインゲン	酒, だし昆布 薄口醤油 塩, みりん	528	21.2		
		お麩とワカメのみそ汁	味噌, ワカメ	手まり麩	長葱	削り節(だし)					
		ジャコ天	ジャコ天								
		キャベツの塩こんぶ和え	塩昆布	白煎りゴマ	キャベツ, モヤシ, 人参	醤油					
シナモントースト			食パン, サラダ油, グラニュー糖		シナモンパウダー						
3	水	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	623	21.8		
		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(冷凍みかん)			冷凍ミカン						
		ごはん			精白米						
4	木	豆腐とワカメのすまし汁	○	豆腐, ワカメ		長葱	だし昆布 削り節(だし) 塩, 醤油	611	27.5		
		鮭のちゃんちゃん焼き	サケ, 味噌	上白糖, バター	キャベツ, 玉葱, 人参	塩, コショウ 酒, みりん, 醤油					
		春雨の中華ごまサラダ		春雨, 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					
		ごはん			精白米						
5	金	日本の行事食を食べよう ☆七夕☆									
		七夕そうめん	○	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 塩, 醤油	568	18.2		
		天ぷら	鶏肉	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					
七夕ポンチ		上白糖, 白玉粉	ミカン缶, パイン缶 黄桃缶, ナタデココ	サイダー							
8	月	麦ごはん	○	チリメンジャコ 削り節, 刻み海苔 豆腐	精白米, 米粒麦	白煎りゴマ	ゆかり	だし昆布, 塩, 醤油 削り節(だし)	562	25.4	
		ジャコふりかけ			精白米						人参, ゴボウ, 大根, 長葱
		けんちん汁			精白米						人参, ゴボウ, 大根, 長葱
		切干大根入り玉子焼き			精白米						人参, ゴボウ, 大根, 長葱
		白菜の辛子和え			精白米						人参, ゴボウ, 大根, 長葱
9	火	日本各地の料理を食べよう ☆沖縄県☆									
		タコライス	○	豚挽き肉, 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 ケチャップ, 醤油 コショウ, タバスコ ウスターソース	660	27.8		
		アーサ汁	青さ海苔		長葱	削り節(だし) 酒, 塩					
ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 卵	サラダ油	玉葱, 人参, 苦瓜	醤油, 塩							

☆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。

## 給食費のおしらせ♪

今年度から給食費が月額制ではなく、1食単価制に変更となりました。月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。7月の口座振替は10日(水)です。ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥3,068	¥3,068	¥3,354	¥3,096	¥3,640	¥3,640

## ～保護者の皆様へ～

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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
10	水	トマトの冷製パスタ	○	むきエビ、イカ	オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、ズッキーニ、黄パプリカ、トマトジュース、トマト	塩、コショウ、白ワイン、バジル、鷹の爪	655	24.7	
		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				
		抹茶ケーキ		卵、牛乳	三温糖、小麦粉、サラダ油、甘納豆(アズキ)		抹茶、ベーキングパウダー			
11	木	世界各国の料理を食べよう ☆アメリカ・ハワイ☆							610	22.4
		マヒマヒドッグ	×	しいら	コッペパン、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			
		チャウダースープ		牛乳	サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、人参、生姜、ホールコーン	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				
		野菜チップス		ジャガ芋、サラダ油	人参、カボチャ、ゴボウ	塩				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
12	金	照り焼きチキン丼	○	鶏肉	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉	生姜、長葱	酒、醤油、塩、みりん	685	29.0	
		具だくさんみそ汁		豆腐、味噌	コンニャク	ゴボウ、人参、長葱、小松菜、長葱	削り節(だし)			
		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			
15	月	 海の日								
16	火	夏野菜カレー	○	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、ベイリーフパウダー、ケチャップ、鶏ガラ、カレー粉	701	18.4	
		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(冷凍みかん)				冷凍ミカン				
17	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			666	20.7	
		豆腐とキノコの中華スープ		豆腐	ゴマ油	生姜、シメジ、生椎茸、エノキ茸	鶏ガラ、酒、塩、コショウ、醤油			
		揚げギョウザ		豚挽き肉	サラダ油、餃子の皮、ゴマ油	ニンニク、生姜、白菜、長葱、ニラ	塩、コショウ、醤油			
		モヤシのピリ辛和え			ゴマ油	人参、キュウリ、モヤシ	塩、醤油、ラー油			
18	木	日本の行事食を食べよう ☆土用(土用入り7/20・土用の丑の日7/27)☆							659	23.8
		うなぎちらし	○	うなぎ、刻み海苔	精白米、餅米、三温糖、白煎りゴマ	青ジソ	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、塩、削り節(だし)			
		野菜の梅風味漬け				キャベツ、人参、キュウリ、生姜、梅干	塩			
土用餅	アズキ	白玉粉、上白糖、三温糖			塩					
19	金	終業式・給食なし								



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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
9/2	月	始業式・給食なし								
9/3	火	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			663	29.7	
		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			
		魚の西京みそ焼き		サワラ、西京みそ			酒			
		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			



**忘れずに準備しましょう♪**

**給食の準備の時に、全員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。

