



令和2年 7月 献立表

給食マナー目標： 良い姿勢で食べよう

港区立東町小学校長 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	1日あたり	たんぱく質	
								Kcal	g	
1	水	冷やしきつねうどん	○	かまぼこ,油揚げ	うどん,三温糖	長ねぎ,小松菜	だし昆布,だし削り節 みりん,塩,醤油	591	26.1	
		タコ焼き		えび,はんぺん,たこ,鶏卵 糸削り節,青のり	油,薄力粉,でん粉	キャベツ,長ねぎ,紅しょうが	塩,醤油,酒 中濃ソース ウスターソース			
2	木	トウモロコシごはん	○		精白米,オリーブ油	とうもろこし	酒,塩,昆布茶	613	24.0	
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	油,三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん			
		具沢山味噌汁		みそ,豆腐	こんにゃく	人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	だし削り節			
3	金	マーボーナス丼	○	豚肉,みそ	精白米,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	621	20.3	
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参,ホールコーン クリームコーン	鶏がら,塩,こしょう 醤油			
6	月	豚丼	○	豚肉	精白米,油,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ	酒,みりん,醤油	623	24.6	
		けんちん汁		豆腐	油,ごま油,里芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節 塩,醤油			
		フルーツ(冷凍りんご)				冷凍りんご				
7	火	日本の行事食を食べよう ☆七夕☆								
		冷やし素麺	×	かまぼこ	そうめん,三温糖	干しいたけ,長ねぎ,オクラ	だし昆布,だし削り節 塩,醤油	595	19.4	
		天ぷら		鶏肉	油,薄力粉	なす,かぼちゃ	塩			
		七夕ポンチ			上白糖,白玉粉	みかん缶,バイン缶,黄桃缶,ナタデココ				
		麦茶					麦茶			
8	水	白飯	○		精白米			581	22.1	
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉,油,じゃが芋,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン,赤パプリカ 黄パプリカ,れんこん,なす	醤油,酢,ケチャップ			
		五目スープ		豆腐	ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜	鶏がら,塩,こしょう 醤油			
9	木	ちらしずし	○	あなご,鶏卵,でんが	精白米,三温糖,油	人参,干しいたけ,かんぴょう れんこん,サヤエンドウ	だし昆布,酢,塩 だし削り節,醤油	532	19.0	
		キャベツのお浸し				小松菜,人参,キャベツ	醤油			
10	金	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム ホールコーン,パセリ	塩,白ワイン,こしょう	567	17.7	
		トマトサラダ			油,三温糖	トマト,玉ねぎ	酢,塩,こしょう パザル			
13	月	スタミナ丼	○	豚肉	精白米,油,上白糖,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ ピーマン,赤パプリカ	酒,醤油,塩,こしょう オイスターソース	567	21.7	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐,わかめ	白ごま	しょうが,長ねぎ	鶏がら,塩,こしょう 醤油			
14	火	豆入りヒジキご飯	○	油揚げ,大豆,ひじき	精白米,もち米,油,三温糖	人参	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん	612	29.8	
		サケの塩焼き		さけ			塩			
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ,みそ		大根,小松菜,長ねぎ	だし削り節			

☆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。

給食費のお知らせ♪

給食費は、1食単価制のため、月毎、学年毎に金額が異なります。
7月1日に年間の口座振替の日程と金額をお知らせします。また、毎月
の給食献立でもお知らせします。
7月の口座振替は10日(金)です。6月・7月分の給食費となります。
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
¥6,372	¥6,372	¥6,966	¥6,966	¥7,560	¥7,560

～保護者の皆様へ～

今年度の給食費の口座振替日、金額などについては後日、お知らせします。

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けます。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食分 Kcal	たんぱく質 g	
15	水	ソース焼きそば	○	豚肉,青のり	油,中華麺	玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし	塩,こしょう,酒 ウスターソース 中濃ソース	536	20.9	
		大根とジャコの和風サラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	油,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,大根	塩,酢,醤油,こしょう 酒			
		フルーツ(メロン)				メロン				
16	木	世界各国の料理を食べよう ☆アメリカ☆								
		ジャンバラヤ	×	ハム,ウインナー,えび	精白米,油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,トマト缶 ピーマン	塩,こしょう,オレガノ クチャップ,白ワイン	580	18.9	
		具たくさんチキンヌードルスープ		鶏肉	油,スパゲティ	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが	塩,こしょう,タイム ペイリーフ,鶏がら			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
17	金	日本各地の料理を食べよう ☆熊本県☆								
		高菜チャーハン	○	鶏卵	精白米,ごま油,白ごま	高菜漬	酒,塩,醤油,みりん	554	18.0	
		タイビーエン		豚肉,えび,いか	油,緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,たけのこ きくらげ,サヤエンドウ	鶏がら,酒 オイスターソース 塩,こしょう,醤油			
白飯		精白米								
20	月	豚汁	○	豚肉,みそ,豆腐	油,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし削り節	653	28.3	
		サバの葱ソース		さば	油,三温糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,酢			
		モヤシの辛子和え				小松菜,人参,もやし	からし(粉),醤油			
21	火	日本の行事食を食べよう ☆土用の丑の日☆								
		ひつまがし風ごはん	○	うなぎ,のり	精白米,三温糖,白ごま		酒,みりん,醤油	669	23.1	
		冬瓜と卵のスープ		鶏卵	でん粉	冬瓜,長ねぎ,こねぎ,しょうが	だし昆布,だし削り節 塩			
土用餅	小豆	白玉粉,上白糖,三温糖			塩					
22	水	ペンネアラビアータ	○	鶏肉	オリーブ油,上白糖,ペンネ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,トマト	塩,こしょう,鷹の爪 パプリカ,ペイリーフ バジル,クチャップ トマトピューレ	521	21.7	
		「サラダでげんき」サラダ		ハム,昆布,かつお節	三温糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう			
		フルーツ(すいか)				すいか				
27	水	タコライス	○	豚肉,大豆,チーズ	精白米,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 キャベツ,ミニトマト	赤ワイン,パプリカ クチャップ,こしょう ウスターソース タバスコ,醤油	687	27.0	
		ゴーヤチャンプルー		ベーコン,豆腐,鶏卵	油	玉ねぎ,人参,ゴーヤ	醤油,塩			
28		麦ご飯	○		精白米,押麦			587	17.6	
		豆腐ときこの中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが,しめじ,しいたけ,えのき	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	油,ぎょうざの皮,ごま油	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	塩,こしょう,醤油			
		モヤシのピリ辛和え			ごま油	人参,きゅうり,もやし	塩,醤油,ラー油			
29	水	冷やし中華そば	○	鶏肉,鶏卵	中華麺,油,ごま油,白ごま,三温糖,白ごま	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	597	25.0	
		バリバリサラダ			油,ワンタンの皮	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう			
30	水	夏野菜のカレー	○	鶏肉	精白米,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 ズッキーニ,トマト,なす,かぼちゃ	赤ワイン,塩 ペイリーフ,クチャップ 鶏がら,カレー粉	697	18.3	
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	油	きゅうり,大根,とうもろこし,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう			
		フルーツ(冷凍みかん)				冷凍みかん				
31	金	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 1学期終業式・給食なし 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈 夏休み【8/1(土)~8/24(月)】 🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈🐟🎈										
8/25	火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 2学期始業式・給食なし 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								