

令和3年7月 献立表



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1日 Kcal	たんばく質 g	
1	木	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	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	602	18.5	
		ミネストローネ		ベーコン	サラダ油, じゃが芋, マカロニ	にんにく, セロリ, 人参 玉ねぎ, しょうが, トマト トマトジュース, キャベツ	鶏がら 塩, こしょう トマトピューレ ペイリーフ			
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ ピーマン, キャベツ きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
2	金	ごはん	○		精白米			552	24.2	
		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			
		サワラの西京焼き		さわら, 西京みそ			酒			
		キャベツとわかりの即席漬け				キャベツ, きゅうり	塩			
5	月	ごはん	○		精白米			626	26.7	
		春雨の中華スープ			春雨, ごま油	しょうが, たけのこ, 人参 チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		エビ玉		エビ, 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			
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩 醤油, こしょう			
6	火	照り焼き丼	○	鶏肉	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	しょうが, 長ねぎ	酒, 醤油, 塩, みりん	613	25.2	
		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			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		蒸しトウモロコシ				トウモロコシ	塩			
7	水	日本の行事食を食べよう ☆ 七夕 ☆								
		七夕そうめん	○	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	615	20.6	
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 薄力粉	なす, かぼちゃ	塩			
七夕ボンチ		上白糖, 白玉粉		みかん缶, バイン缶 黄桃缶, ナタデココ						
8	木	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, いら	酒, 醤油 トウバンジャン	641	21.3	
		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			
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩 醤油, こしょう			

☆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♪

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12日(月)です。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
¥2,700	¥2,700	¥2,964	¥2,964	¥3,216	¥3,216

～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	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
9	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			636	19.9	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩, 醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油, 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			
		キャベツの中華ゴマサラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩 醤油, こしょう			
12	月	ごはん	○		精白米			563	20.9	
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	ふ	えのき, 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩, 醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		タラ	でん粉, サラダ油 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 トマトケチャップ			
		ホウレン草のおひたし				ほうれん草, 白菜, もやし	醤油			
13	火	夏野菜のカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, スズキニ, トマト なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩 ベイリーフ トマトケチャップ 鶏がら カレー粉 ウスターソース 中濃ソース	706	18.0	
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	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			
		冷凍りんご				冷凍りんご				
14	水	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ(ハワイ) ☆								
		マヒマヒサンド	×	しいら	パン, サラダ油 でん粉, 三温糖	キャベツ, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	塩, こしょう 酒, 醤油 トマトケチャップ	560	21.4	
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム, キャベツ	鶏がら 塩, こしょう ベイリーフ			
		パイナップルケーキ		卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, サラダ油	パイナップル	ベーキングパウダー			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
15	木	日本各地の料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆								
		タコライス	○	大豆ミート, チーズ	精白米, サラダ油	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, パプリカ粉 トマトケチャップ ウスターソース こしょう, 醤油 タバスコ	702	28.4	
		冬瓜スープ				冬瓜, 長ねぎ こねぎ, しょうが	だし昆布 だし削り節 塩			
ゴーヤチャンプルー	ベーコン, 豆腐, 卵	サラダ油		玉ねぎ, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩					
16	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			635	23.9	
		肉じゃが		豚肉	サラダ油, こんにゃく じゃが芋, 三温糖	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	だし削り節 酒, 塩, 醤油			
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
		クルマエビの唐揚げ		クルマエビ	サラダ油, 薄力粉, でん粉		塩, こしょう			
19	月	4時間授業 ・ 給食なし								
20	火	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	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
9/1	水	2学期始業式 ・ 給食なし								