

令和4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人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1	金	豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖 白ごま, トウバンジャン	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが にら, 人参, 大豆もやし	酒, 醤油	630	24.9	
		中華風コーンスープ		鶏肉, 卵	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	鶏がら, 塩 こしょう, 醤油			
		春雨サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
4	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			601	31.0	
		イカの葱ソース		いか	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐	こんにゃく, 三温糖, じゃが芋	人参, ごぼう, さやいんげん	だし削り節 みりん, 塩, 醤油			
		白菜のお浸し				小松菜, 人参, 白菜	醤油			
5	火	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ(ハワイ) ☆								
		ハワイアンサンド	×	しいら	コッパン, 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 トマトケチャップ 醤油	615	22.9	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら 塩, こしょう ペイリーフ			
		パイナップルケーキ		卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), バター	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						
6	水	日本各地の行事食を食べよう ☆ 七夕(7/7) ☆								
		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	だし削り節 だし昆布 塩, 醤油	577	19.9	
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(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, パイン缶, 黄桃缶, ナタデココ	サイダー					
7	木	鮭と枝豆のピラフ	○	さけ	精白米, サラダ油, バター	しめじ, マッシュルーム, 玉ねぎ, 枝豆	塩, 白ワイン, 醤油	534	23.7	
		野菜スープ		鶏肉		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら 塩, こしょう ペイリーフ			
		トマトサラダ			サラダ油, 三温糖	トマト, バジル, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
8	金	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 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	664	28.7	
		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			

☆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11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
¥2,596	¥2,596	¥2,580★	¥2,580★	¥2,800★	¥2,240☆

★3、4、5年生は、6月の遠足の日の1食分を7月分の給食費より減額をします。

☆6年生は、6/29-7/1の移動教室の3食分を7月分の給食費より減額をします。

～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人あたり Kcal	たんぱく質 g
11	月	ごはん	○		精白米			600	22.2
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布 塩, 醤油		
		魚と野菜の甘酢あんかけ		すけとうだら	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		
		ホウレン草のお浸し				ほうれん草, 白菜, もやし	醤油		
MINATO CITY 商店街コラボメニューを食べよう ☆ラゴツチャトウキョウ☆									
12	火	ポロネーゼ	○	牛スジ, 生クリーム, チーズ	コンキリエ, オリーブ油, バター	トマト缶, 玉ねぎ, セロリ 人参, ドライポルチーニ	赤ワイン, 塩 黒こしょう	561	29.5
		夏野菜のコロコロサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ キャベツ, きゅうり, トマト ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶, みかん缶			
13	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			632	29.3
		具だくさん味噌汁		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		
		サバの南蛮焼き		さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酒, 酢 一味唐辛子		
		かんぴょうの炒め煮		鶏肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, 三温糖	かんぴょう, 人参, ごぼう, 干しいたけ	だし削り節 みりん, 醤油		
14 木 日本各地の行事食を食べよう ☆土用の丑の日(7/23)☆									
14	木	ひつまぎ風ごはん	○	うなぎ, のり	精白米, 三温糖, 白ごま		酒, みりん, 醤油	676	23.6
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節		
		土用餅			白玉粉, 上白糖, 小豆, 三温糖		塩		
15	金	夏野菜のカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, スツキーニ, トマト なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩 ペイリーフ トマトケチャップ 鶏がら, カレー粉	660	18.1
		海藻サラダ		海藻ミックス	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		
		フルーツ(冷凍リンゴ)				冷凍りんご			
18	月	海の日			魚, 熱, 力, 体, 調子, その他				
19	火	4時間授業・給食なし			魚, 熱, 力, 体, 調子, その他				
20	水	終業式・給食なし			魚, 熱, 力, 体, 調子, その他				



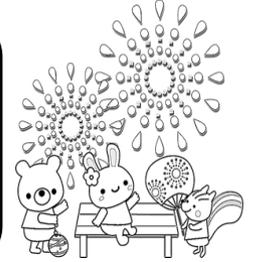
忘れずに準備しましょう♪

給食を食べる時以外は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予備のマスクの用意をしてください。

マスクの種類は、できる限り、不織布マスクの使用をお願いいたします。ご協力よろしくお願ひします。



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人あたり Kcal	たんぱく質 g
9/1	木	2学期始業式・給食なし			魚, 熱, 力, 体, 調子, その他				