



令和5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	144歳 - Kcal	たんぱく質 g	
3	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			568	26.8	
		さつま汁		豚肉, みそ	サラダ油, さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		赤魚の煮つけ		赤魚	三温糖		酒, 醤油			
		キャベツのおひたし				小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
4	火	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, にら	酒, 醤油, トウバンジャン	625	21.8	
		中華風コンソープ		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			
		カブとキュウリのピリ辛漬け			ごま油	かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
5	水	パン	○		パン			548	24.9	
		ジュリエンヌスープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ローリエ(粉), こしょう			
		スパニッシュオムレツ		ツナ, ミックスビーンズ, 鶏卵	サラダ油, ジャガ芋	玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト	塩, こしょう, トマトゲチャップ			
		キャベツのフレンチサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
6	木	おからとりそばろ丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま	玉ねぎ, しょうが	塩, 酒, 醤油	634	25.5	
		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			
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油			
		蒸しとうもろこし				とうもろこし	塩			
7	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ セタ ☆								
		セタそうめん	○	かまぼこ	そうめん, 三温糖	干しいたけ, 長ねぎ, オクラ, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	602	22.1	
		天ぷら		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	なす, かぼちゃ				
セタポンチ		上白糖, かき氷シロップ, 白玉粉, オレンジゼリー		みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, ナタデココ						
10	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			595	27.8	
		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, ジャガ芋	人参, ごぼう	だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
		白菜のおひたし				小松菜, 人参, 白菜	醤油			

☆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♪

今年度より給食会計が公会計化されました。

給食費の口座振替日及び金額につきましては、港区教育委員会からのお知らせをご確認ください。月毎、学年毎に金額が異なります。

7月の口座振替は31日(月)です。6月分の給食費となります。

また、今年度は、8月末日に7月分の給食費の口座振替が予定されています。

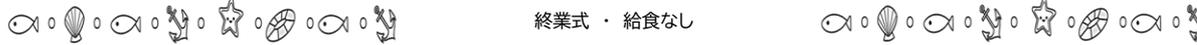
港区への口座登録がまだの方は、お早めに手続きをしてください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥5,192	¥5,192	¥5,676	¥5,676	¥6,160	¥5,320

～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調整対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは調整対象となりませんので、ご注意ください。

また、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。

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	たんばく質 g	
11	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	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	556	22.0	
		マカロニサラダ		マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
		フルーツ(パイナップル)			パイナップル					
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
12	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 沖縄県 ☆								
		タコライス	○	豚肉, 大豆	精白米, サラダ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ	赤ワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, こしょう, タバコ, 醤油	620	25.0	
		冬瓜スープ				冬瓜, 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, 鶏卵	サラダ油		玉ねぎ, 人参, ゴーヤ	醤油, 塩					
13	木	豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白ごま	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, にら, 人参, もやし	酒, 醤油	617	20.5	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	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			
14	金	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン	サラダ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ピーマン	塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース	606	20.7	
		こんにゃくサラダ		ちりめんじゃこ	こんにゃく, ごま油, 三温糖	きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	酢, 醤油, 塩			
		蒸しケーキ		鶏卵, 生クリーム	小麦粉(薄力粉), 三温糖, サラダ油		ベーキングパウダー			
17	月	海の日 								
18	火	冷やし中華	○	鶏肉, 鶏卵	中華麺, サラダ油, ごま油, 白ごま, 三温糖	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	538	23.2	
		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(小玉スイカ)				小玉スイカ				
19	水	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, ズッキーニ, トマト, なす, かぼちゃ	赤ワイン, 塩, ローリエ(粉), トマトケチャップ, 中濃ソース, 鶏がら, カレー粉	695	19.1	
		パリパリサラダ			サラダ油, フンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(冷凍リンゴ)				冷凍りんご				
20	木	終業式・給食なし 								



忘れずに準備しましょう♪

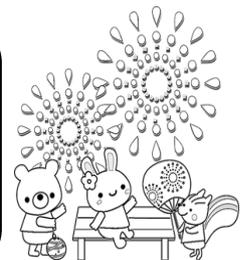
給食の準備時には、マスクを着用します。

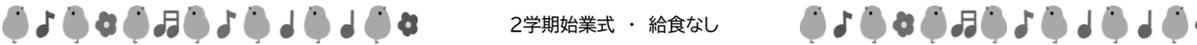
衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、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。

また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



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食分 Kcal	たんばく質 g	
9/1	金	 2学期始業式・給食なし 								