



7月献立表



目黒区立碑小学校
校長 大塚 晋一

7月の給食目標:暑さに負けない体を作ろう

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	豚丼	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油,しらたき,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	605 kcal
	豆腐の変わりスープ	鶏肉もも,木綿豆腐,たまご	でん粉	にんじん,たまねぎ,こまつな	25.2 g
	りんごサイダーゼリー	粉寒天	砂糖	りんごジュース,りんご缶	16.6 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
2 木	ごはん		精白米,発芽玄米		599 kcal
	あじの南蛮漬け	まあじ	でん粉,油,三温糖,油	しょうが,長ねぎ	23.7 g
	かるちゃん大根	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	19.3 g
	利休汁	赤みそ,白みそ	油,つきこんにゃく,じゃがいも,ねりごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな	2.2 g
	牛乳	牛乳			
3 金	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,バター	にんにく	574 kcal
	野菜の豆乳スープ	鶏肉もも,いんげんまめ,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン缶,こまつな	21.8 g
	ごまドレッシングサラダ		三温糖,ねりごま,すりごま,油	もやし,きゅうり,にんじん	28.6 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
6 月	たこめし	まだこ	精白米,発芽玄米,油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん	563 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	油,じゃがいも,三温糖,でん粉	たまねぎ,さやいんげん	23.4 g
	沢煮椀	豚肉もも	油,でん粉	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	13.4 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
7 火	五目寿司	凍り豆腐,油揚げ,刻みのり	精白米,発芽玄米,砂糖,三温糖	にんじん,干しいたけ,かんぴょう,れんこん	576 kcal
	セタ汁	かまぼこ,鶏肉もも	そうめん	にんじん,だいこん,長ねぎ	19.5 g
	フルーツパンチ		砂糖	みかん缶,パイ缶	14.1 g
	牛乳	牛乳			2 g
8 水	ごはん		精白米,発芽玄米		567 kcal
	さわらの照り焼き	さわら	砂糖,でん粉	しょうが	24.9 g
	五目きんぴら		油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	15.2 g
	かぼちゃのみそ汁	白みそ,赤みそ		かぼちゃ,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	2.2 g
	牛乳	牛乳			
9 木	ガーリックライス&なすのミートソース	鶏ひき肉,ひよこまめ	精白米,発芽玄米,オリーブ油,油,じゃがいも	にんにく,なす,たまねぎ	603 kcal
	海藻サラダ	生わかめ,糸寒天	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ	20.8 g
	とうもろこし			とうもろこし	16.8 g
	牛乳	牛乳			1.3 g
10 金	ジャージャー麺	鶏ひき肉,八丁みそ,赤みそ	油,蒸し中華麺,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし	575 kcal
	サンラータン	鶏肉もも,たまご	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	26.7 g
	冷凍パイ			冷凍パイ	19.2 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
13 月	タコライス	鶏ひき肉,ひよこまめ,プロセスチーズ	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,キャベツ	555 kcal
	春雨スープ		はるさめ	にんじん,たまねぎ,こまつな,長ねぎ	21.1 g
	メロン			メロン	14.6 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
14 火	小松菜とじゃこのチャーハン	鶏ひき肉,ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米,油	にんにく,こまつな,長ねぎ,ホールコーン缶	571 kcal
	いかのチリソース	いか	でん粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ	25.7 g
	わかめスープ	生わかめ	はるさめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ	17.0 g
	牛乳	牛乳			2.4 g

食べる図書
コラボ
メニュー

セタの献立

2年生
とうもろこしの
皮むき

給食世界旅行
-中国-

日本の味めぐり
-沖縄県-

7月献立表(15日~17日)

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
15 水	シュガー揚げパン		マーガリンパン,油,砂糖,グラニュー糖		602 kcal	
	ボルシチ	豚肉もも,きんときまめ	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ, トマトジュース	23.7 g	
	鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ,まぐろ缶詰, プロセスチーズ,干ひじき	三温糖,油	にんじん,キャベツ	25.5 g	
	牛乳	牛乳			2.4 g	
16 木	夏野菜カレーライス	鶏肉もも,レンズまめ	精白米,発芽玄米,油,じゃがいも,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ, ホールトマト缶,なす,ズッキーニ	639 kcal	
	レモンサラダ		三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(汁)	19.7 g	
	すいか			すいか	20.3 g	
	牛乳	牛乳			2.0 g	
17 金	4時間授業(給食なし)					

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。

おやつじょう す た かたの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。
朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつじょうのとり方かた3か条

① 時間を決める

✗ ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

③ 食べた後は歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用も **OK**

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると