

# 7月献立表

平成22年7月  
目黒区立油面小学校  
校長 保木井 繁  
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名		赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	エネルギー (kal) たんぱく質 (g)
1	木	キムチチャーハン こんにやくサラダ	ジャンボ餃子 くだもの	牛乳 たまご 豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 麦 でん粉 こんにやく 餃子の皮 砂糖 油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜 たら こんにやく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 メロン 白菜キムチ	720 kal 25.4 g
2	金	切り干し大根ごはん 一塩野菜	のっぺい汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 さといも こんにやく	にんじん さやいんげん 切干大根 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	589 kal 20.5 g
5	月	スープスパゲッティ オレンジゼリー	グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 むきえび カラギーナ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマトジュース ブロッコリー にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジジュース	601 kal 24.0 g
6	火	夏野菜のカレーライス ゆでとうもろこし	華風きゅうり	牛乳 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ なす きゅうり とうもろこし	743 kal 22.2 g
7	水	枝豆チャーハン 果物	すましそうめん 『七夕献立』	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 そうめん 油	にんじん オクラ たけのこ 長ねぎ ホールコーン 枝豆 干しいたけ しょうが すいか 小松菜	614 kal 20.9 g
8	木	二色サンド (イチゴジャム・マーガリン) 魚のアーモンドフライ 『歯の日』	ゴーヤチャンプル 果物	牛乳 メルルサ 豚肉 牛乳 たまご	食パン 黒砂糖食パン パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 油	にんじん パセリ イチゴジャム 玉ねぎマッシュルーム にながうり メロン	689 kal 28.1 g
9	金	ひじきご飯 茹で野菜レモンしょうゆかけ	ツナコロッセ くだもの	牛乳 油揚げ ツナ たまご ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 バター アーモンド	にんじん ごぼう 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン オレンジ	695 kal 20.6 g
#	月	ご飯 かつおでんぶ 野菜の梅ごまだれ	ぎせい豆腐あんかけ	牛乳 粉かつお 豚ひき肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 白いりごま 油 ごま油	にんじん パセリ 干しいたけ 玉ねぎ きゃべつ だいこん 梅干	637 kal 27.4 g
#	火	セサミパン 華風サラダ	ブチミ『韓国風お好み焼き』 わかめスープ くだもの	牛乳 いか 豚肉 むきえび たまご 生わかめ 牛乳	セサミパン 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨 生わかめ 牛乳	万能ねぎ たら にんじん 生しいたけ 玉ねぎ 白菜 レモン きゅうり もやし	681 kal 29.3 g
#	水	麻婆豆腐 中華風野菜	くだもの	牛乳 豚肉 赤味噌 八丁味噌 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	にんじん たら しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 大根 プラム	666 kal 25.9 g
#	木	冷やし中華そば フルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト 牛乳	中華麺 砂糖 油 ごま油 白いりごま	にんじん トマト もやし きゅうり しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	568 kal 24.8 g
#	金	わかめご飯 卵とコーンのスープ	棒々鶏 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 乾燥わかめ 生わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 すりごま 白いりごま ごま油 ねりごま でん粉	トマト 小松菜 しょうが 長ねぎ だいずもやし きゅうり パイン クリームコーン 万能ねぎ	691 kal 28.1 g
#	火	うなぎ入り手巻き寿司 フルーツ杏仁『7月26日は土用の丑の日』	すまし汁	牛乳 油揚げ うなぎ たまご ツナ 焼きのり 牛乳 生わかめ カラギーナ	米 砂糖 でん粉 油 白いりごま 牛乳 麩	にんじん さやいんげん 万能ねぎ 干しいたけ かんぴょう しょうが レモン きゅうり えのきだけ	735 kal 25.3 g

☆給食は都合により変更することがあります。  
☆果物は柑橘・メロン・すいか・プラム等など使用する予定です。