

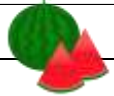


7月予定献立表



※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	高野豆腐丼	○	豚肉,凍り豆腐	精白米,調合油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	586 kcal
	切干大根の味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	切干しだいこん,こまつな	24.8 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	18.6 g
						2.0 g
2水	ひじきご飯	○	干ひじき(ステルス釜、乾),豚肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖,ごま(いり)	まいたけ	603 kcal
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも(生干し),豆乳	薄力粉,大豆油		25.0 g
	のっぺい汁		鶏肉,生揚げ	じゃがいも,でん粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	24.4 g
						2.1 g
3木	ご飯	○		精白米		607 kcal
	厚焼き玉子		鶏肉,たまご,あおのり	調合油,砂糖	玉葱,にんじん	27.4 g
	カリカリ高野豆腐のサラダ		凍り豆腐	大豆油,でん粉,ごま油,調合油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン缶	21.3 g
	かぼちゃの味噌汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉葱,長ねぎ,日本かぼちゃ	1.9 g
4金	キムチチャーハン	○	豚肉,粉がつお	精白米,調合油,ごま油	長ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬け),ピーマン	605 kcal
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油,普通はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,長ねぎ,もやし,こまつな	24.2 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	19.7 g
						2.6 g
7月	七夕五目ずし	○	油揚げ,凍り豆腐,たまご,ます	精白米,砂糖,調合油,ごま(いり)	にんじん,エリンギ,かんぴょう(乾),れんこん,さやいんげん	612 kcal
	七夕そうめん汁		鶏肉	焼きふ(星ふ),そうめん(乾)	にんじん,長ねぎ,こまつな	25.5 g
	フルーツミルクゼリー		カラギーナン,牛乳,生クリーム(乳)	砂糖	みかん缶,パイン缶	22.9 g
						2.4 g
8火	ご飯	○		精白米		583 kcal
	白身魚のにんにくみそだれ		シルバー,赤みそ	三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ	28.9 g
	野菜のごま和え			砂糖,白ごま(すり)	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	17.7 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,玉葱,長ねぎ	2.0 g
9水	ガバオライス	○	鶏肉,凍り豆腐	精白米,ごま油,三温糖	にんにく,玉葱,バジル,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	579 kcal
	フォー入り五目スープ		鶏肉	米粉めん(フォー)	長ねぎ,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	22.1 g
	果物(すいか)				すいか	15.0 g
						2.0 g
10木	揚げパン	○		ショートニングパン,大豆油,グラニュー糖		637 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆(国産、乾)	調合油,薄力粉,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マツシユルーム(水煮),ホールトマト(缶),グリ	22.6 g
	レモン和え			砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン	29.4 g
						2.2 g
11金	沖縄そば	○	豚肉	冷凍ちゃんぽん,調合油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,葉ねぎ	583 kcal
	ゴーヤーチャンプルー		豚肉,押し豆腐,たまご,かつお糸削り	調合油,大豆油,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にがうり	23.3 g
	黒糖寒天		粉寒天,きな粉(大豆)	黒砂糖,砂糖		28.1 g
						2.2 g
14月	ご飯	○		精白米		607 kcal
	鯖のみそ照り焼き		まさば,赤みそ	砂糖,ごま油	しょうが,にんにく	26.4 g
	キャベツのピリ辛ごま和え			砂糖,調合油,ごま油,ごま(いり),白ごま(すり)	キャベツ,にんじん	23.7 g
	冬瓜のうすくず汁		鶏肉,油揚げ	でん粉	にんじん,とうがん,長ねぎ,こまつな	2.4 g
15火	ハニーレモントースト	○		食パン,はちみつ,バター	レモン(汁)	593 kcal
	白いんげん豆のシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,いんげんまめ(ゆで),生クリーム(乳),粉チーズ	調合油,じゃがいも,米粉	セロリー,玉葱,にんじん,パセリ	21.9 g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク1つ)	調合油,砂糖	キャベツ,こまつな,赤ピーマン,黄ピーマン,玉葱	27.7 g
						2.3 g
16水	ご飯	○		精白米		588 kcal
	白身魚と大豆の甘辛揚げ		メルルーサ,大豆(国産、乾),あおのり	でん粉,米粉,大豆油,砂糖	しょうが	24.9 g
	しらすと小松菜のナムル		かまあげしらす	ごま(いり),ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,にんにく	17.6 g
	かきたま汁		たまご	でん粉	にんじん,えのきたけ,こまつな	2.3 g
17木	ターメリックライス	○		精白米,精麦,オリーブ油		628 kcal
	夏野菜のスープカレー		鶏肉	オリーブ油,じゃがいも,調合油,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,ほうれんそう,なす,日本かぼちゃ	20.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.1 g
						1.4 g