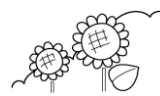




7月予定献立表



※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水	ご飯	○		精白米		586 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	25.7 g
	キャベツのピリ辛和え			砂糖,調合油,ごま油	キャベツ,にんじん	21.8 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
2木	キーマカレー	○	豚ひき肉,凍り豆腐	精白米,精麦,オリーブ油,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト	626 kcal
	塩キャベツ			ごま油	キャベツ,にんじん,にんにく	20.9 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	23.4 g
						1.9 g
3金	キムチチャーハン	○	豚ひき肉,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,はるさめ	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
6月	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン,大豆油,グラニュー糖		585 kcal
	ポークビーンズ		豚肩,大豆	調合油,薄力粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マツシユルーム,ホールトマト,グリーンピース	24.2 g
	レモン和え			砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン(汁)	24.6 g
						2.3 g
7火	七tachらしずし(鶏肉添え)	○	油揚げ,凍り豆腐,刻みのり,鶏肉	精白米,砂糖	にんじん,エリンギ,かんぴょう,れんこん,さやいんげん,しょうが	576 kcal
	七たそうめん汁		蒸しかまぼこ,鶏肉	焼きふ,そうめん	にんじん,こまつな,オクラ	31.9 g
	果物(すいか)				すいか	20.3 g
						2.3 g
8水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,精麦,調合油,米粉マカロニ,砂糖,薄力粉	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん,マツシユルーム,ホールトマト,グリーンピース	651 kcal
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.9 g
	サイダーゼリー		カラギーナン	砂糖	みかん缶	19.5 g
						1.6 g
9木	豚丼	○	豚肉	精白米,調合油,しらたき,砂糖	しょうが,長ねぎ,玉葱,さやいんげん	595 kcal
	じゃこと青菜のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,にんにく	23.2 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	21.4 g
						1.7 g
10金	沖縄そば	○	豚ばら	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	591 kcal
	ゴーヤチャンプル		豚肩,押し豆腐,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	22.6 g
	黒糖寒天		粉寒天,きな粉	黒砂糖,砂糖		26.9 g
						2.1 g
13月	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ	★ショートニングパン,でん粉,大豆油,じゃがいも		645 kcal
	グリーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	29.0 g
	コーンチャウダー		ベーコン,豚肉,豆乳,★牛乳	調合油,薄力粉	にんにく,玉葱,しょうが,セロリー,にんじん,ホールコーン	27.8 g
						3.0 g
14火	ご飯	○		精白米		600 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉,★たまご	調合油,砂糖	玉葱,にんじん,こまつな	26.8 g
	わかめとツナのピリ辛和え		カットわかめ,糸寒天,まぐろ缶詰	三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	21.5 g
	豆乳入り野菜味噌汁		豆乳,豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,赤みそ,減塩みそ(白)	じゃがいも	にんじん,長ねぎ,こねぎ	2.3 g
15水	ご飯	○		精白米		569 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	25.8 g
	野菜のごま和え			砂糖,★白ごま	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	17.7 g
	けんちん汁		油揚げ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しめじ,だいこん,長ねぎ	2.0 g
16木	ガパオライス	○	鶏ひき肉,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	597 kcal
	フォー入り五目スープ		鶏肉	米粉めん	長ねぎ,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	23.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	16.2 g
						1.6 g

9月予定献立表

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
2水	スタミナ丼	○	豚肉,赤みそ	精白米,精麦,ごま油,砂糖,調合油,でん粉	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,玉葱,にら	600 kcal
	ひらひらワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,ごま油	たけのこ,もやし,長ねぎ,にら	25.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	16.2 g
						1.8 g
3木	かつおごはん	○	かつお	精白米,砂糖,でん粉,大豆油	しょうが	609 kcal
	野菜ソテー		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,グリーンピース	31.0 g
	すまし汁		木綿豆腐,生わかめ		ほうれんそう	15.6 g
						2.4 g
4金	ご飯	○		精白米		626 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	三温糖		25.0 g
	豚肉とじゃが芋のみそ煮		豚肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,大豆油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,玉葱,さやいんげん	19.7 g
	野菜の甘酢かけ			砂糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	1.9 g