7 月 献 立 表

目黒区立東根小学校

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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	スパゲティミートソース		豚ひき肉,大豆	オリーブ油,スパゲティ,米ぬか油,三温糖,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,パセリ	塩,こしょう,中濃ソース,トマトピューレ,ロリエ,オールスパイス,パプリカ,トマトケチャップ,赤ワイン	600 kcal
	こまツナサラダ	○	まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,きゅうり,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	米酢,塩,こしょう,しょうゆ,粉からし	25.7 g
							19.7 g
							2.4 g
2 木	ごまごはん			精白米,精麦,白ごま			655 kcal
	白身魚の酢豚風	○	たら,大豆	でん粉,米ぬか油(揚油),米ぬか油,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,ピーマン	しょうゆ,酒,トマトケチャップ	26.8 g
	具沢山汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	18.5 g
							2.0 g
3 金	ベーコンとごぼうのピラフ ＊		ベーコン	精白米,米ぬか油	玉葱,ごぼう,にんじん,ホールコーン缶	塩,酒,うすくちしょうゆ	592 kcal
	マカロニ入り野菜スープ	○	鶏肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,白ワイン	18.0 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		16.4 g
							2.3 g
6 月	ごはん			精白米,精麦			575 kcal
	鮭のごま焼き ＊	○	生鮭	ごま油,白ごま,黒ごま		塩,本みりん,酒,しょうゆ	28.4 g
	磯香ポテト		あおのり	じゃがいも		塩,こしょう	15.5 g
	なすと油揚げのみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		玉葱,なす,こまつな	かつお厚削り節	2.0 g
7 火	鶏そぼろごはん		鶏ひき肉	精白米,三温糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	塩,しょうゆ,かつお厚削り節,酒,本みりん	567 kcal
	天の川すましそうめん	○	鶏肉,木綿豆腐	焼きふ,そうめん	にんじん,こまつな	かつお厚削り節,出し昆布,酒,塩,うすくちしょうゆ	20.8 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース		14.2 g
	★七夕献立						2.0 g
8 水	ごはん			精白米,精麦			654 kcal
	アドボ ★フィリピン料理	○	豚肉,豚肉,レンズまめ	三温糖,じゃがいも	玉葱,にんにく	米酢,しょうゆ	25.4 g
	ティノーラ		鶏肉	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,ほうれんそう	鶏がら,酒,塩,しょうゆ,こしょう,ナンプラー	18.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		2.0 g
9 木	ガーリックトースト			食パン,バター	にんにく,パセリ		576 kcal
	トマトシチュー	○	豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,トマト缶,パセリ	塩,こしょう,鶏がら,白ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース	23.3 g
	大豆とじゃこのサラダ ＊		大豆,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,しょうが,長ねぎ	酢,しょうゆ	26.4 g
							2.4 g
10 金	ごはん			精白米,精麦			587 kcal
	ししゃもの甘露煮 ＊	○	からふとししゃも	でん粉,米ぬか油(揚油),三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	21.7 g
	三色おひたし			三温糖	こまつな,緑豆もやし,にんじん	しょうゆ,本みりん	17.5 g
	豆乳汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,豆乳	じゃがいも	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,出し昆布,うすくちしょうゆ	1.9 g
13 月	ミルクパン			ミルクパン			574 kcal
	白身魚のから揚げ	○	すけとうだら	でん粉,米ぬか油(揚油)	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん,中濃ソース,ウスターソース	28.7 g
	コールスローサラダ				キャベツ,にんじん	塩,こしょう	19.7 g
	ポトフ		豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ	塩,こしょう,鶏がら,ロリエ,白ワイン	2.4 g
14 火	ごはん			精白米,精麦			590 kcal
	えだまめ入り卵焼き	○	鶏ひき肉,たまご	米ぬか油	玉葱,にんじん,むきえだまめ	酒,塩,しょうゆ,かつお厚削り節	25.8 g
	野菜の梅和え			三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,梅干し	塩,本みりん,しょうゆ	19.4 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ,塩蔵わかめ		長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	2.1 g
15 水	海鮮チャーハン ＊		たまご,いか,むきえび	精白米,米ぬか油	にんにく,玉葱,にんじん	塩,酒,しょうゆ,こしょう	571 kcal
	豆腐入り中華スープ	○	豚肉,木綿豆腐	ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ水煮,緑豆もやし,こまつな,長ねぎ	酒,こしょう,鶏がら,塩,しょうゆ	23.7 g
	中華風きゅうり			ごま油,三温糖	きゅうり	塩,しょうゆ,米酢,ラー油	20.4 g
							2.2 g
16 木	ゆかりごはん			精白米,精麦		ゆかり粉	604 kcal
	さばのごまみそ焼き	○	まさば,白みそ	三温糖,ねりごま		本みりん,しょうゆ	25.4 g
	高野豆腐の煮物		鶏肉,凍り豆腐	三温糖,でん粉	にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,本みりん	19.9 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ,白みそ,塩蔵わかめ	じゃがいも	玉葱,こまつな	かつお厚削り節	1.7 g
17 金	夏野菜のカレーライス		豚肉,大豆	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,トマト缶	白ワイン,塩,こしょう,鶏がら,ロリエ,カレー粉,グローブ,ナツメグ,クミン,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース	663 kcal
	サイダーポンチ	○		砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイン缶,レモン汁	サイダー	20.4 g
	★長期休業前給食最終日						17.6 g
							1.8 g
						月平均	601 kcal 24.2 g 18.7 g 2.1 g

※ 納入の都合により献立の一部を変更することがあります。
※ よくかんで食べるかみかみメニューには＊がついています。