

とうきょう産ん しよぐさいせん ひ
※東京都産の食材に下線を引いています。

実施日	曜日	献立名	献立名	材 料 名			エネルギー kcal
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
7.1	火	冷やしつけラーメン チャーシュー 蒸しとうもろこし		牛乳、豚肉	生中華めん、油、ごま油、さとう	にんじん、もやし、にんにく、しょうが、 長ねぎ 、とうもろこし	566 25.4
2	水	手作りコーンパン トマトシチュー ブルーベリーヨーグルト		牛乳、とり肉、ヨーグルト	小麦粉、さとう、バター、油、じゃがいも、はちみつ、コーンスターチ	ホールコーン、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ブルーベリー、レモン	629 23.5
3	木	ごはん ししゃもの甘辛味 ゆかりあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		牛乳、ししゃも、豆腐、みそ、わかめ	米、でんぷん、小麦粉、油、さとう、じゃがいも	キャベツ 、 きゅうり 、ゆかり、たまねぎ、にんじん	578 26.2
4	金	夏野菜のカレーライス グリーンサラダ くだもの（メロン）		牛乳、とり肉、レンズ豆	米、麦、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、りんご	679 20.9
8	火	七夕ちらしずし 天の川汁 冷凍みかん		牛乳、とり肉、油揚げ、鶏卵、豚肉	米、さとう、油、麩、そうめん	にんじん、たけのこ（水煮）、干しいたけ、きゅうり、とうがん、 長ねぎ 、ほうれんそう、冷凍みかん	588 23.1
9	水	ごはん さばのねぎソースかけ ごまあえ 切り干し大根のみそ汁		牛乳、さば、わかめ、みそ	米、小麦粉、油、さとう、ごま油、ごま	長ねぎ 、もやし、 こまつな 、にんじん、切干大根、 たまねぎ 、しめじ	610 27.6
10	木	鶏飯 玉ねぎのかきあげ 枝豆		牛乳、とり肉、鶏卵、のり	米、油、さとう、小麦粉	しょうが、万能ねぎ、干しいたけ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ 、 枝豆	620 21.5
11	金	野菜たっぷり棒々鶏麺 野菜チップス グレープスカッシュゼリー		牛乳、とり肉、わかめ、粉寒天	生中華めん、ごま油、ごま、さとう、じゃがいも	もやし、キャベツ、 長ねぎ 、しょうが、にんじん、さやいんげん、 かぼちゃ 、ぶどうジュース	566 22.9
14	月	ごはん 揚げ出し豆腐のみそかけ 和風ポテトサラダ 沢煮椀		牛乳、豆腐、豚肉、みそ	米、でんぷん、小麦粉、油、さとう、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しいたけ、だいこん、 長ねぎ 、水菜	579 19.2
15	火	照り焼きチキンバーガー ラタトゥイユ ポテトスープ くだもの（パレンシアオレンジ）		牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム	マーガリンパン、ごま油、さとう、オリーブ油、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、 長ねぎ 、 たまねぎ 、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン 、 なす 、 ズッキーニ 、トマト、パセリ、パレンシアオレンジ	573 24.2
16	水	ごはん 豆あじのさくさく揚げ 野菜のポン酢和え 鶏ごぼう汁		牛乳、豆あじ、とり肉、生揚げ	米、小麦粉、油、さとう、こんにゃく	しょうが、 にんじん 、キャベツ、もやし、 こまつな 、レモン、ごぼう、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ	617 28.1
17	木	根菜の和風タコライス 青梗菜とじゃがいものスープ セレクトデザート （冷凍パイナップル・冷凍白桃）		牛乳、豚肉、みそ、レンズ豆、ベーコン、鶏卵	米、麦、油、じゃがいも、でんぷん	水菜、ごぼう、れんこん、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、冷凍パイナップル、冷凍白桃	623 22.9

夏休み

8.26	火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ くだもの（梨）		牛乳、豚肉、みそ、豆腐	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ（水煮）、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ 、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、なし	603 24.7
27	水	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ キャベツサラダ 豆腐と大根のみそ汁		牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ	米、でんぷん、じゃがいも、油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 長ねぎ 、 こまつな	615 22.2
28	木	海鮮和風スープスパゲッティ コールスロー 桃のパナコッタ		牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、粉寒天、スキムミルク、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、でんぷん、さとう、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、 こまつな 、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、白桃缶	596 26.8
29	金	ごはん ヤンニョンフィッシュ 塩ナムル わかめスープ		牛乳、ホキ、とり肉、豆腐、わかめ	米、でんぷん、小麦粉、油、ごま油、はちみつ、さとう、ごま	にんにく、しょうが、もやし、 こまつな 、にんじん、えのきたけ、 長ねぎ	590 23.9

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

7・8月分 一日あたりの平均	602 23.9
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0