

☆...☆...☆...☆...☆...☆... 7・8月給食こんだて予定表 ☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...☆...

令和5年

とうきょうとさん しよくざい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	飲食物	食具	献立名	材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				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	
7.3 月		スプーン	梅じゃこチャーハン きゅうりとタコのサラダ にらたまスープ	牛乳、豚肉、じゃこ、わかめ、のり、たこ、鶏肉、豆腐、卵	米、麦、油、ごま、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ水煮、長ねぎ、カリカリ梅、 <u>きゅうり</u> 、きくらげ、にら	557 27.8
4 火			ごはん 恐竜のたまご おくらともやしのおひたし 大根とこんにゃくのみそ汁	牛乳、豚肉、スキムミルク、チーズ、うずら卵、糸けすり、わかめ、みそ	米、油、じゃがいも、ポテトフレーク、小麦粉、パン粉、さとう、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、オクラ、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	640 22.7
5 水			照り焼きチキンバーガー ラタトゥユ とうもろこしのポターージュ スカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、スキムミルク、生クリーム、粉寒天	マーガリンパン、ごま油、さとう、オリーブ油	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、 <u>なす</u> 、 <u>ズッキーニ</u> 、 <u>トマト</u> 、 <u>バジル</u> 、とうもろこし、みかん缶	603 25.0
6 木			あなごのひつまぶし 油揚げの春巻き 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳、あなご、のり、豚肉、大豆、えび、油揚げ、じゃこ	米、さとう、ごま、油、はるさめ、ごま油、でんぷん	<u>さやいんげん</u> 、あさつき、干しいたけ、たけのこ水煮、長ねぎ、にら、もやし、キャベツ、えだまめ、にんじん	604 27.1
7 金			七タそうめん 豆あじのさくさく揚げ 和風ポテトサラダ さくらんぼ	牛乳、ちらしかまぼこ、豆あじ	そうめん、さとう、小麦粉、ごま、じゃがいも、油	長ねぎ、しょうが、キャベツ、えだまめ、にんじん、さくらんぼ	551 26.7
10 月			ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ 青のりキャベツのサラダ 茄子と油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、大豆、刻み昆布、じゃこ、あおのり、みそ、油揚げ	米、でんぷん、じゃがいも、油、さとう	キャベツ、切干大根、にんじん、 <u>なす</u> 、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	599 24.1
11 火			根菜の和風タコライス 蒸しとうもろこし 青菜のスープ	牛乳、豚肉、みそ、レンズ豆、豆腐	七分つき米、油	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、 <u>トマト</u> 、 <u>とうもろこし</u> 、えのきたけ、こまつな	636 25.3
12 水			ココアパン じゃがいもと枝豆の米粉グラタン ツナサラダ 冷凍みかん	牛乳、ハム、あさり、豆乳、チーズ、ツナ	ココアパン、じゃがいも、油、パン粉、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ホールコーン、マッシュルーム水煮、キャベツ、 <u>きゅうり</u> 、みかん	583 25.2
13 木		スプーン	チキンピラフ アスパラの肉巻きフライ 青梗菜とじゃがいものスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、卵	米、麦、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールコーン、アスパラガス、しめじ、チンゲンサイ、しょうが	607 23.9
14 金			棚田のごはん さばのねぎソースかけ ごまあえ 鶏ごぼう汁	牛乳、さば、鶏肉、生揚げ、みそ	棚田米、でんぷん、油、さとう、ごま油、ごま、こんにゃく	長ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ	618 28.6
18 火			夏野菜のカレーライス トロピカルサラダ セレクトデザート ・冷凍パイ ・冷凍りんご	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ	七分つき米、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 <u>トマト</u> 、にんじん、 <u>なす</u> 、 <u>ズッキーニ</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、かぼちゃ、 <u>きゅうり</u> 、ホールコーン、黄ピーマン、赤ピーマン、冷凍パイ、冷凍りんご	637 ~666 19.4 ~19.5

夏 休 み

8.28 月			ガーリックライスなすミートソース 卵スープ なし	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、卵	米、麦、オリーブ油、じゃがいも、油、小麦粉、でんぷん	にんにく、なす、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、にんじん、トマト、なし	607 21.5
29 火			バニーチャウ (パンの中にカレーを詰めて焼きます。) フライドポテトサラダ お米のポターージュ	牛乳、豚肉、チーズ、白いんげん豆、鶏肉、生クリーム	胚芽パン、バター、さとう、米、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、キャベツ	591 27.2
30 水		スプーン	野菜たっぷりバンバンジー麺 野菜チップス お菓子な目玉焼き	牛乳、鶏肉、わかめ、粉寒天	生中華麺、ごま油、ごま、さとう、油、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、黄桃缶	633 24.2
31 木		スプーン	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、鶏肉、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、 <u>こまつな</u> 、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	584 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月分の給食費の引き落としは、7月18日（火）になります。

7・8月分 一日あたりの平均	606 24.9
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0