

7月 献立表

給食目標: 正しい姿勢で静かに給食をたべよう

お台場学園

日	献立	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	1食分 たんぱく質
1 火	★たこ飯 厚焼き卵 ツナと野菜の和え物 なめこ汁 ぎょうじしやく 行事食: はんぱん ★半夏生	○	牛乳、油揚げ、たこ、鶏肉、 鶏卵、ツナ、豆腐、みそ	精白米、上白糖、油、三温糖	干しいたけ、人参、さやいんげん、玉ねぎ、 小松菜、キャベツ、きゅうり、もやし、 なめこ、長ねぎ	685 kcal 37.6 g
2 水	ツナピラフ マセドアンサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳、ツナ、ベーコン	精白米、油、バター、 じゃが芋、はちみつ、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、 きゅうり、しょうが、 ホールコーン、クリームコーン	595 kcal 22.9 g
3 木	じゃがいものみそ汁 すいか しょうみのしやくで 旬の食材: すいか	○	牛乳、豚肉、削り節、 みそ、油揚げ	精白米、油、こんにゃく、 三温糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、なす、しめじ、玉ねぎ、人参、 えのき、長ねぎ、すいか	613 kcal 27.0 g
4 金	ちらしずし ★そうめん汁 ★七ツゼリー ぎょうじしやく 行事食: たなばた ★七夕	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、 豆腐、鶏肉、かまぼこ、 削り節、寒天	精白米、上白糖、白ごま、油、 三温糖、そうめん	人参、干しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、 長ねぎ、えのき、オクラ、 りんごジュース、みかん缶、ナタデココ	609 kcal 25.4 g
7 月	●舞茸ご飯 ●米茄子煮おろし ●赤だし味噌汁 しょうみのしやくで 旬の食材: 米なす ●商店街コラボ しょうじんのしやくで 旬の食材: 米なす ●赤だし味噌汁 しょうじんのしやくで 旬の食材: 米なす	○	牛乳、鶏卵、塩昆布、 八丁みそ、みそ、油揚げ	精白米、油、薄力粉、油、 麩、でん粉、 でん粉、こんにゃく	まいたけ、なす、べいなす、ヤングコーン、 ブロッコリー、大根、しょうが、人参、 ごぼう、しいたけ、ほうれん草	596 kcal 15.9 g
8 火	バエリア ポテトサラダ マカロニと大豆の具だくさんスープ	○	牛乳、鶏肉、いか、 えび、大豆	精白米、バター、油、じゃが芋、 マヨネーズ(卵なし)、マカロニ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、 ピーマン、きゅうり、とうもろこし、 ロリ、キャベツ、しょうが	642 kcal 24.8 g
9 水	スパゲティミートソース ポテトと野菜のスープ ♡紅茶のケーキ ♡リクエスト給食 6年1組・6年2組 7年A組・8年A組 紅茶のケーキ	○	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、鶏卵	スパゲティ、オリーブ油、油、 中ざら糖、バター、薄力粉、 じゃが芋、バター、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 トマトジュース、しょうが、キャベツ	745 kcal 28.2 g
10 木	ゆかりご飯 ししゃものカレー揚げ ごも 五目きんぴら さつま汁	○	牛乳、ししゃも、削り節、 豚肉、みそ	精白米、薄力粉、油、 こんにゃく、じゃが芋、三温糖、 さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	618 kcal 22.2 g
11 金	タコライス もずくのかきたま汁 パイナップル あじ 味めぐり日本: おきな豆腐、 沖縄県 しょうみのしやくで 旬の食材: パイナップル	○	牛乳、豚肉、小豆、チーズ、 鶏肉、豆腐、 沖縄もずく、鶏卵	精白米、油、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、 ホールコーン、しょうが、 長ねぎ、パイナップル	664 kcal 27.9 g
14 月	★クロックムツシュ ★ポテトサラダニース風 ★フルーツの紅茶のカクテル ぎょうじしやく 行事食: くきょうでいこんだて ★パリ15区協定献立	○	牛乳、生クリーム、チーズ、 ハム、ツナ、 アンチョビ、寒天	食パン、バター、薄力粉、 じゃが芋、油、上白糖	黄ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、 ホールコーン、枝豆、玉ねぎ、りんご缶、 みかん缶、パン缶	594 kcal 25.7 g
15 火	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜のレモン醤油和え いなが汁	○	牛乳、さば、みそ、 削り節、生揚げ	精白米、三温糖、上白糖、 油、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、 人参、小松菜、レモン果汁、大根	586 kcal 27.6 g
16 水	♡夏野菜カレーライス オニオンドレッシングサラダ バレンシアオレンジ ♡リクエスト給食 さざなみ小学校・1年2組・ 2年2組・3年2組・4年1組 カレーライス しょうみのしやくで 旬の食材: ごぼん 国産バレンシアオレンジ	○	牛乳、鶏肉	精白米、油、じゃが芋、 バター、薄力粉、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、なす、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 もやし、バレンシアオレンジ	637 kcal 18.7 g
17 木	うなぎちらし キャベツときゅうり梅和え とうがんじる 冬瓜汁 ぎょうじしやく 行事食: ★土用の丑の日 しょうみのしやくで 旬の食材: とうがん	○	牛乳、うなぎ、のり、 削り節、鶏肉	精白米、三温糖、白ごま、でん粉	キャベツ、きゅうり、梅干し、 人参、冬瓜、小松菜	609 kcal 26.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※献立は入荷などの都合により変更することがあります。