

7月 献立表

品川区立荏原平塚学園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | | 主な材料とその働き | | | エネルギー 3.4年生 中学生 | たんぱく質 3.4年生 中学生 | |
|----|----|------------------|----------------------------|-----------|--|---|--|-----------------------|-------------|
| | | | | たんぱく質(赤) | 炭水化物(黄) | ビタミン(緑) | | | |
| | | 主食 | おかず(主菜・副菜) デザート | 牛乳 | 血や肉になる食品 | カや熱になる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 1 | 火 | たこめし | ししゃものごま焼き 磯香和え 豚汁 | ○ | 油揚げ 鶏ひき肉 たこ ししゃも 刻みのり 冷凍豆腐 みそ 豚肉 | 米もち米 三温糖 小麦粉 ごま じゃがいも サラダ油 | にんじん たけのごぼう もやしにんじん きゅうり 大根 ねぎ しめじ こんにゃく | 582 28.5 | 685 32.7 |
| 2 | 水 | はいが 豚芽パン | ムサカ ホリアティキサラダ | ○ | 牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 大 豆 ダイスターズ | 胚芽パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 オリーブオイル | たまねぎ なす にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 黄ピーマン | 659 29.3 | 833 36.5 |
| 3 | 木 | さばそぼろごはん | 大豆のごまみそ和え のっぺい汁 | ○ | さば 大豆 みそ 生揚げ 鶏肉 | 米 胚芽米 三温糖 すりごま じゃがいも 油 ごま てんぷん | たまねぎしょうが 大根 ねぎ にんじん 小松菜 こんにゃく | 613 25.6 | 735 29.9 |
| 4 | 金 | 豚キムチ丼 | ナムル 春雨スープ | ○ | 豚肉 | 米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 春雨 | 白菜キムチ たまねぎ 白菜 ねぎにら にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん しめじ | 569 22.4 | 676 26.0 |
| 7 | 月 | ごもく 五目ずし | そうめん汁 サイダーポンチ | ○ | 卵 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 そうめん | にんじん たけのこ かんぴょう 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 黄桃 パインアップル みかん | 554 20.5 | 665 23.5 |
| 8 | 火 | ココアトースト | コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ | ○ | 豆乳 きな粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 ツナ | 食パン バター 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 | たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 小松菜 きゅうり もやし | 593 23 | 746 28.6 |
| 9 | 水 | ごはん (ひじきふりかけ) | たまごやき もやしの甘酢和え 臭汗 | ○ | ひじき 糸けずり節 卵 鶏ひき肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆 | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも | たまねぎ にんじん 切り干し大根 干しいたけ もやし きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう | 605 24.6 | 727 28.9 |
| 10 | 木 | サラダうどん | 野菜の豆乳スープ あしたばドーナツ | ○ | ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 たら 豆腐 きな粉 | うどん ねりごま すりごま 三温糖 じゃがいも てんぷん サラダ油 小麦粉 油 | もやし きゅうりにんじん しょうが たまねぎ 小松菜 あしたば | 649 25.7 | 779 30.7 |
| 11 | 金 | マーボー豆腐ごはん | サンラータン どうもろこし | ○ | 冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ 卵 鶏肉 | 米 胚芽米 ごま油 てんぷん 三温糖 サラダ油 | たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 小松菜 もやし えのきだけ たけのこ どうもろこし | 668 30.0 | 789 35.7 |
| 14 | 月 | ガパオライス | ヤムウンセン ピーチゼリー | ○ | 鶏ひき肉 大豆 粉寒天 | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 上白糖 | たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく しょうが もやし きゅうりにんじん 黄桃 | 606 21.7 | 729 25.4 |
| 15 | 火 | ごはん | 魚のバター醤油焼き じゃこ和え みそしる | ○ | 鮭 ちりめんじゃこ みそ 生わかめ | 米 胚芽米 バター ごま油 三温糖 じゃがいも | もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ | 585 24.4 | 714 31.1 |
| 16 | 水 | スパゲティ ミートソース | マセドアンサラダ 果物(スイカ) | ○ | 粉チーズ 豚ひき肉 大豆 | スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 | たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり ホールコーン すいか | 609 26.0 | 722 31.0 |
| 17 | 木 | 枝豆ゆかり ごはん | 魚の香味揚げ 糸寒天の和え物 みそしる | ○ | たら 糸寒天 みそ 油揚げ | 米 胚芽米 小麦粉 ごま油 油 てんぷん 三温糖 | えだまめ ゆかり ねぎ もやし きゅうりにんじん 大根 えのきだけ | 587 24.7 | 706 30.3 |
| 18 | 金 | 夏野菜の カレーライス | 鉄骨サラダ 果物(バレンシアオレンジ) | ○ | 粉チーズ 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき | 米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖 | ホールトマト たまねぎ かぼちゃ 大根 にんじん なす ズッキーニ にんにく しょうが きゅうり バレンシアオレンジ | 619 19.9 | 739 23.0 |

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》