



令和 2 年度

7 月分

献立表



杉並区立八成小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料名		
				ねつやちから になるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちようしを ととのえるもの
1 水	ししじゅうしい・ ^や 焼きししゃも・イナムドウチ	○	597 25.2	米・麦・油・さとう ごま・こんにやく	豚肉・刻み昆布・牛乳 ししゃも・かまぼこ 生揚げ・みそ	人参・乾しいたけ 大根・小松菜
2 木	^て 照り焼きチキンバーガー ベジタブルシチュー・くだもの	○	649 28.7	パン・さとう・でんぷん 油・じゃがいも・ヌイユ バター・小麦粉	鶏肉・牛乳・脱脂粉乳 チーズ・生クリーム	きゃべつ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム缶・小松菜 冷グリーンピース・ブラム
3 金	^{げんき} 元気ごはん・ ^{さけ} 鮭の ^{しおこうじや} 塩麴焼き・ ^{しる} みそ汁	○	589 28.5	米・麦・きび じゃがいも・油	牛乳・鮭・乾わかめ 豆腐・油揚げ・みそ	にんにく・にんじん・長ねぎ ごぼう・きゃべつ・たまねぎ えのきたけ・小松菜
6 月	^{むぎ} 麦ごはん・ ^{こうみ} あじの ^{しる} 香味だれ・みそ汁	○	596 25.2	米・麦・でんぷん 小麦粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・あじ・みそ	しょうが・長ねぎ・ごぼう にんじん・たまねぎ・小松菜
7 火	^{たなばたじる} あなごちらし・ ^{れいとう} 七夕汁・冷凍みかん	○	655 26.3	米・麦・さとう・油 そうめん	あなご・鶏卵・牛乳 油揚げ・豚肉・かまぼこ	しょうが・小松菜 にんじん・たまねぎ・えのきたけ 長ねぎ・オクラ・冷凍みかん
8 水	^{むぎ} 麦ごはん・ ^{しおこうじ} 塩麴ハンバーグ・ ^{しる} かぼちゃのみそ汁	○	610 25.7	米・麦・パン粉 さとう・でんぷん	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・鶏卵・油揚げ 乾わかめ・みそ	にんじん・長ねぎ・大根 たまねぎ・かぼちゃ・小松菜
9 木	^ひ 冷やしきつねうどん・ ^む 蒸しとうもろこし	○	594 24.9	うどん・さとう 油	鶏卵・油揚げ のり・牛乳	もやし・ほうれん草 にんじん・とうもろこし
10 金	バターライス・ ^{しる} タンドリーチキン ^{しろ} 白いんげん豆と ^{まめ} トマトのスープ	○	639 25.5	米・麦・バター じゃがいも・マカロニ でんぷん	牛乳・鶏肉 ヨーグルト・ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ・にんにく セロリー・にんじん トマト・小松菜
13 月	^{きりぼしだいこん} ハヤシライス・ ^{れいとう} 切干大根のサラダ	○	657 21.8	米・麦・油・バター 小麦粉・さとう・ごま	豚肉・生クリーム 牛乳・かつお節 ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが・セロリー たまねぎ・マッシュルーム缶 にんじん・冷凍グリーンピース 切干大根・小松菜・もやし
14 火	^{むぎ} 麦ごはん・ ^{あぶらあ} 油揚げの ^{はるま} 春巻き・ ^{とうがん} 冬瓜スープ	○	590 24.3	米・麦・油 春雨・ごま油 でんぷん	牛乳・豚肉 えび・油揚げ・鶏肉 かまぼこ・豆腐	乾しいたけ・たけのこ 長ねぎ・にら・もやし・冬瓜 にんじん・しめじ・小松菜
15 水	^{むぎ} 麦ごはん・ ^か 変わりコロッケ・ ^{しる} みそ汁	○	669 19.7	米・麦・バター・油 じゃがいも マッシュポテト・ごま 小麦粉・パン粉	牛乳・豚肉・鶏卵 乾ひじき・みそ	にんじん・たまねぎ もやし・えのきたけ・小松菜
16 木	ホットポテトサンド・ ^{れいとう} チリコンカン・冷凍みかん	○	652 25.3	パン・油・じゃがいも マッシュポテト・さとう	牛乳・豚肉・ウインナー 赤いんげん豆	たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく しょうが・ピーマン・冷凍グリーンピース コーン缶・マッシュルーム缶 トマト缶・冷凍みかん
17 金	^{なつやさい} 夏野菜の ^{ちゅうかどん} 中華丼・ ^{はるさめ} 春雨とわかめのスープ	○	594 24.5	米・麦・でんぷん ごま油・春雨	豚肉・いか・あさり ほたて・うずら卵 牛乳・乾わかめ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・乾しいたけ レタス・赤ピーマン・チンゲン菜 えのきたけ・長ねぎ・小松菜
20 月	^{こうやどうふ} 高野豆腐の ^{じる} そぼろごはん・けんちん汁	○	608 24.2	米・麦・さとう ごま油・こんにやく じゃがいも	鶏肉・高野豆腐 牛乳・豆腐・油揚げ	にんじん・乾しいたけ 長ねぎ・ごぼう・大根 小松菜
21 火	^{はるさめ} ビビンバ・春雨スープ	○	629 24.4	米・麦・油・さとう ごま油・ごま・春雨	豚肉・鶏卵・牛乳 豆腐・みそ	しょうが・にんにく・切干大根・もやし にんじん・ほうれん草・長ねぎ 乾しいたけ・えのきたけ・小松菜
22 水	^{むぎ} 麦ごはん・ ^{なんぶあ} ホキの ^{とんじる} 南部揚げ・ ^{しる} 豚汁	○	625 24.5	米・麦・小麦粉 ごま・油・こんにやく じゃがいも	牛乳・ホキ・鶏卵 豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・長ねぎ 大根・小松菜
27 月	キムチチャーハン・ ^{いそべあ} にぎすの磯辺揚げ チンゲン菜ときのこのスープ	○	621 27.6	米・麦・油・ごま でんぷん・小麦粉	豚肉・鶏卵・牛乳 にぎす・青のり・鶏肉 豆腐	にんじん・キムチ・ピーマン しょうが・チンゲン菜・しめじ えのきたけ・にんにく・長ねぎ 小松菜
28 火	なすとトマトのスパゲティ・ ^{しる} サウピカンサラダ	○	615 23.7	スパゲティ・油 じゃがいも・ごま油 さとう	豚肉・みそ・チーズ 牛乳	なす・にんにく・しょうが セロリー・にんじん・たまねぎ トマト缶・きゃべつ・小松菜 コーン缶
29 水	^{むぎ} 麦ごはん・ ^や さんまのかば ^{しる} 焼き・みそ汁	○	658 21.7	米・麦・小麦粉 でんぷん・油 さとう・じゃがいも	牛乳・さんま・みそ もずく	にんじん・大根・たまねぎ えのきたけ・もやし・小松菜
30 木	^{なつやさい} 夏野菜カレー・ ^{しる} じゃこサラダ	○	647 20.1	米・麦・じゃがいも 油・小麦粉・さとう ごま・ごま油	豚肉・チーズ・牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・トマト缶・りんご なす・小松菜・きゃべつ・きゅうり

*食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

 は、国内産給食の日です。


