

令和4年度7月献立予定表

令和4年6月30日
杉並区立井荻小学校

| 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 | 17材料 - たんばく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|----|---------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 金 | 麦ごはん さわらのおろし炊き みそ汁 キャベツのおかか和え | ○ | 牛乳 さわら とうふ みそ かつお節 | 米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう じゃがいも | しょうが だいこん たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし | 618 kcal 28.1 g 20.2 g 2.3 g |
| 4 月 | ゆかりごはん きびなごのから揚げ かぼちゃのみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ | ○ | 牛乳 きびなご 乾燥わかめ みそ 油揚げ | 米 米粒麦 白炒りごま でんぷん 小麦粉 油 ごま油 さとう | ゆかり しょうが たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん キャベツ | 585 kcal 20.6 g 18.4 g 2.5 g |
| 5 火 | チキンピラフ トマトと卵のスープ スパイシーポテトビーンズ | ○ | とり肉 ポンレスハム 牛乳 たまご 大豆 | 米 米粒麦 でんぷん じゃがいも 油 | しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト こまつな | 586 kcal 22.8 g 20.4 g 2.3 g |
| 6 水 | ピザトースト 野菜スープ フルーツポンチ | ○ | ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 | 食パン 油 じゃがいも | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム じゃがいも にんじん みかん ほうろく じゃがいも パイナップル ぶどう 梨 桃 洋梨 | 592 kcal 22.7 g 19.1 g 3.0 g |
| 7 木 | あなごちらし 七夕汁 くだもの | ○ | あなご たまご 牛乳 油揚げ 豚肉 | 米 米粒麦 さとう 油 焼き麩 そうめん | しょうが こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ みつば くだもの | 585 kcal 23.1 g 18.4 g 1.9 g |
| 8 金 | 麦ごはん 鮭の塩麹焼き 肉じゃが もやしと小松菜の辛子しょうゆ | ○ | 牛乳 生鮭 豚肉 | 米 米粒麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう | にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さ やいばげん こまつな もやし | 587 kcal 29.9 g 13.7 g 1.9 g |
| 11 月 | 夏野菜カレー じゃこサラダ くだもの | ○ | 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう 白炒りごま ごま油 | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト 缶 りんご かぼちゃ なす こまつな キャベツ きゅうり くだもの | 660 kcal 21.5 g 19.1 g 2.1 g |
| 12 火 | 麦ごはん 大豆入りコロッケ 豆腐のすまし汁 野菜のいそ和え | ○ | 牛乳 大豆 豚肉 とうふ 乾燥わかめ もみのり かつお節 | 米 米粒麦 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 | にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ もやし ホールコーン 缶 | 657 kcal 22.6 g 20.8 g 2.7 g |
| 13 水 | おろしスパゲティ 野菜のごまだれあえ 蒸しとうもろこし | ○ | ツナ 刻みのり 牛乳 | スパゲティ 油 さとう 白すりごま | だいこん こまつな キャベツ にんじん とうもろこし | 608 kcal 24.2 g 19.6 g 2.6 g |
| 14 木 | 麦ごはん ユーリチーザ・ヨーグルト わかめスープ 野菜のナムル ルクド'リク (ショア・麦茶・ ルクダージュ・りんごジュース) | ○ | とり肉 乾燥わかめ とうふ | 米 米粒麦 でんぷん 油 さとう ごま油 白炒りごま | ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし きゅうり | 585 kcal 20.1 g 16.9 g 2.2 g |
| 15 金 | 厚揚げキムチ丼 チンゲン菜としめじの卵スープ 冷凍みかん | ○ | 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 とり肉 たまご | 米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい キムチ もやし ながねぎ ニラ チンゲンサイ しめじ 冷凍みかん | 585 kcal 23.7 g 18.0 g 2.6 g |

・納品等の都合により献立内容を変更する場合があります。
・「国産」マークがついている日は、「国内産食材の日」です。一部の調味料を除き、国内産の食材を使用します。
※今後の感染動向により、献立内容や給食回数を変更する可能性があります。ご了承ください。