

令和3年 7月献立予定表

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちようし	エネルギー kcal	
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの		
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 g	
木	麻婆ラーメン	○	豚ひき肉 豆腐 みそ	蒸し中華麺 油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参	654	
	塩ナムル			らぶん ごま油	にら		
	とうもろこし			ごま油 白ごま	人参 ほうれん草 小大豆もやし		28.2
金	たこめし	○	たこ 青のり	精白米 砂糖 油	人参 ごぼう 干し椎茸	613	
	鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ		鶏肉	じゃがいも でんぷん 砂糖	人参		
	とうがんのみそ汁		みそ 生わかめ	白ごま 油	小松菜 とうがん えのきたけ		24.8
月	わかめとじゃこのご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米 精麦 白ごま		571	
	鶏肉のレモンソースがけ		鶏肉	砂糖	レモン		
	ゴーヤときゃべつのマヨソテー			マヨネーズ 油	人参 玉葱 きゃべつ		
火	インディアン焼きそば	○	豚肉	蒸し中華麺 油	人参 玉葱 キャベツ もやし	568	
	ジャーマンポテト		ベーコン	油 じゃがいも	玉葱 コーン缶 グリーンピース		
	すいか				すいか		21.6
水	七夕寿司	○	こんぶ 油揚げ	精白米 砂糖	かんぴょう 人参 さやえんどう	591	
	筑前煮		鶏肉	油 砂糖	しょうが 人参 ごぼう こんにゃく		
	天の川そうめん汁		豆腐	そうめん	ゆでたけのこ 大根		
木	お星様ゼリー	○	粉寒天	砂糖	長ねぎ オクラ	21.5	
	いなだの竜田揚げ			精白米 押麦			
	野菜の梅肉和え		いなだ	でんぷん 油	しょうが		
金	パイパン	○		砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし 梅	667	
	なすのラザニア		豚ひき肉 粉チーズ	ピザ用牛乳 生クリーム	バター 油 砂糖		玉葱 なす しょうが マッシュルーム
	チキンスープ		鶏肉				パセリ トマトピューレ
月	ポークチャップライス	○	豚肉	精白米 油 じゃがいも	しょうが 玉葱 人参	595	
	コーンサラダ			バター 小麦粉	マッシュルーム トマトピューレ		
	果物(メロン)			油 三温糖	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参		
					玉葱	19.9	

(13回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちようし	エネルギー kcal
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 g
木	ごま風味うどん	○	豚肉 みそ	油 練りごま 冷凍うどん	人参 小松菜 玉葱 白菜 長ねぎ	661
	チキンチキンごぼう		鶏肉 高野豆腐	でんぷん 砂糖 油	しょうが 干し椎茸	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ごぼう 枝豆	
水	あじのひつまぶし丼	○	あじ	精白米 押麦 でんぷん	しょうが こねぎ	583
	野菜の即席煮			砂糖 白ごま 油	人参 きゃべつ きゅうり もやし	
	にらたま汁		卵 豆腐	でんぷん	しょうが	
木	ゆかりご飯	○		精白米 精麦	にら 長ねぎ えのきたけ	24.9
	和風酢豚		豚肉	でんぷん じゃがいも 油	ゆかり	
	すまし汁		豆腐 わかめ	砂糖 ごま油	しょうが 人参 玉葱 干し椎茸	
金	ナンの	○		ナン	れんこん ピーマン	596
	カレーシチュー		鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆	油 じゃがいも バター	しめじ 長ねぎ	
	フルーツ(冷凍みかん)		粉チーズ	小麦粉	冷凍みかん	
月	コールスローサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	22.3

★7月19日(月)はセレクト給食です★

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちようし	エネルギー kcal
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 g
月	焼きとり丼	○	鶏肉	精白米 でんぷん ざらめ	玉葱 長ねぎ しょうが	673
	大根ときゅうりの南蛮漬			水あめ 砂糖 油	人参 大根 きゅうり	
	なめこ汁		豆腐 みそ	ごま油	なめこ 小松菜	
月	つぶつぶオレンジゼリー	○	粉寒天	砂糖	みかん缶 オレンジジュース	28.4
	スタミナ焼き肉丼		豚肉 みそ	精白米 砂糖 白ごま 油	人参 玉葱 ピーマン しょうが	
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	にんにく	
月	なめこ汁	○	豆腐 みそ		人参 大根 きゅうり	705
	角切りパイゼリー		粉寒天	砂糖	なめこ 小松菜	
					パイゼリー パインジュース	
						30.4

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※給食の放射能検査結果は、台東区のホームページに記載されています。



★ 1日・・・東京都産の「とうもろこし」が出る予定です。

★ 2日・・・半夏生にちなんで「たこめし」が出ます。

★ 7日・・・七夕にちなんで七夕献立です。

★ 19日はセレクト給食です。事前に選んだ献立A・Bのどちらかを食べます。

★ 1学期の給食は、19日で終了です。2学期は、9月2日より給食開始です。















