



7月 献立表



江東区立元加賀小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1 水	ワールドカップ献立 					
	メキシカンピラフ(メキシコ料理)	○	鶏肉	米, 麦, オリーブ油, 油	にんにく, たまねぎ, エリンギ, スイートコーン, ピーマン	589 kcal
	メープルドレッシングサラダ (カナダ料理)			油, メープルシロップ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	20.2 g
2 木	季節の行事献立 					
	たこめし	○	出し昆布, まだこ	米	しょうが, 万能ねぎ	557 kcal
	きすの天ぷら		きす	油, 小麦粉		28.4 g
	ゆで野菜(だししょうゆ)		削り節		はくさい, もやし, こまつな	
3 金						
	クラムチャウダー(アメリカ料理)		ベーコン, 牛乳, あさり, 生クリーム	油, じゃがいも, バター	たまねぎ, にんじん, パセリ	
	ビビンバ	○	鶏卵, 豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, たけのこ(缶), にんじん, こまつな, もやし	564 kcal
6 月						
	わかめスープ		削り節, 豆腐, 生わかめ		にんじん, ねぎ	23.4 g
	ココロオレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース(100%)	
7 火	七夕献立 					
	ピーンズカレトースト	○	豚肉, 大豆, ピザ用チーズ	食パン, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん	699 kcal
	炒り卵入りゆで野菜		鶏卵	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	29.8 g
8 水	人気の果物 					
	コーンシチュウ		ベーコン, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, スイートコーン, スイートコーンクリーム(缶), エリンギ, パセリ	
	ちらしずし	○	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖, 油	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, さやいんげん	583 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	油, 小麦粉, 白ごま		24.8 g
9 木						
	ゆで野菜(からししょうゆ)		削り節		はくさい, もやし, こまつな	
	そうめん汁		出し昆布, 削り節, 鶏肉	そうめん	にんじん, オクラ	
	ご飯			米		656 kcal
10 金	東京都産の野菜 					
	生揚げの中華煮	○	豚肉, 生揚げ, 削り節	油, 砂糖, ごま油, てん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ(缶), ねぎ, (冷)グリーンピース	25.0 g
	もやしとわかめのごま醤油		生わかめ	砂糖, ごま油, 白ごま	もやし, こまつな, にんじん	
	果物(冷凍みかん)				(冷)みかん	
13 月	1年生・仲良し学級 とうもろこしの皮むき 					
	炒めジャージャーめん	○	豚肉, 大豆, 削り節	油, むし中華めん, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, もやし, きゅうり	625 kcal
	千切りじゃがいものゆで野菜		ロースハム	じゃがいも, 砂糖, 油, ごま油, 白ごま	にんじん, きゅうり	28.9 g
14 火	東京都産の野菜 					
	ゆかりご飯			米, 麦, 白ごま	ゆかり	633 kcal
	東京都産野菜のコロッケ	○	豚肉	油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん	22.8 g
	こんにやくサラダ			つきこんにやく, 白ごま, 砂糖, ごま油, 油	きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ	
15 水	旬の野菜 					
	すまし汁		出し昆布, 削り節, 豆腐		しめじ, ねぎ, こまつな	
	豚ゼラチン(粉)			砂糖	りんごジュース(100%), 黄桃缶	
16 木	タイ王国のメニュー 					
	ガパオライス	○	鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 三温糖, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	577 kcal
	フォーのスープ		鶏肉		たまねぎ, たけのこ(缶), チンゲンツアイ	24.4 g
17 金	お米の食べ比べ 					
	ごはん【宮城県産 ひとめぼれ】			米		553 kcal
	鮭のごまだれ焼き	○	鮭	三温糖, 白ごま		29.5 g
	しめじ和え		粉かつお	三温糖	こまつな, もやし, にんじん, しめじ	
17 金	旬の野菜・果物 					
	みそ汁		削り節, 生わかめ, 油揚げ, 豆腐	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	ミルクパン, 小麦粉, パン粉		587 kcal
17 金						
	コーンサラダ			油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, スイートコーン, たまねぎ	27.5 g
	ミネストローネスープ		ベーコン, いんげんまめ	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト(缶)	
17 金						
	夏野菜のカレーライス	○	豚肉, 粉チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, 西洋かぼちゃ, なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン	680 kcal
	ツナドレッシングサラダ		ツナ(缶)	油, ごま油, 三温糖, 白ごま	もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	21.0 g
	果物(デラウェア)				デラウェア	

* 7/1(水)~3(金):仲よし学級6年生は日光移動教室のため、給食がありません。

* 7/7(火):4年生(仲よし学級含む)は、社会科見学のため、給食がありません。

* 夏休み明けの給食開始は9/1(火)になります。