



7月の献立表



本校ホームページ「おいしい給食」で
日々の給食を載せています。
ぜひご覧ください☆



江東区立枝川小学校
校長 宮脇 隆
栄養士 漆原知花

日	曜	きゅうしょくの こんだて	牛乳	ちやにくや ほねになる	ねつやちからの もとなる	からだのちょうしを ととのえる	味や香りを つける	家で取り たい食品	エネル ギー kcal
				あか	きいろ	みどり			
1	水	ビビンバ たまごわかめスープ 果物（大石プラム） 5年生のラッキー にんじん入り☆		とり肉、牛肉、 高野豆腐、たま ご、のり、豆腐、 わかめ、牛乳	米、油、さとう、 ごま油	しょうが、ぜんまい、キム チ、たけのこ、こまつな、 もやし、大豆もやし、にん にく、にんじん、だいこん、 ねぎ、プラム	酒、みりん、しょう ゆ、塩、豆板醤、酢、 こしょう だし：昆布、かつお 節	肉類	590
2	木	★半夏生☆ ご飯 さばのねぎみそ焼き たことわかめの酢の物 うちこみ汁（香川県の郷土汁）		さば、たこ、か まぼこ、わかめ、 とり肉、油あげ、 牛乳	米、さとう、油、 うどん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、えのき、こまつ な、きゅうり、レモン、ご ぼう、にんじん、だいこん	酒、しょうゆ、酢、 しょうゆ、みりん、 赤みそ、白みそ、 だし：煮干し	果物	578
3	金	3年生がとうもろこしをむきます😊 ご飯 冷しゃぶおろしソースがけ 蒸しとうもろこし かぼちゃのみそ汁		ぶた肉、わかめ、 とり肉、油あげ、 牛乳	米、ごま油、 さとう	キャベツ、もやし、にんじ ん、えのき、こまつな、 コーン、しょうが、だいこ ん、レモン、とうもろこし、 かぼちゃ、玉ねぎ	塩、こしょう、酢、 しょうゆ、白みそ だし：煮干し	豆製品	617
6	月	夏野菜のミラノ風ドリア ゴロッと野菜のポトフ 冷凍みかん		豆乳、とり肉、 レンズ豆、チー ズ、ぶた肉、 牛乳	米、麦、豆乳バ ター、油、小麦粉、 パン粉、じゃがい も	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 ズッキーニ、トマト缶、 コーン、ピーマン、パブリ カ、パセリ、にんじん、 キャベツ、こまつな、冷凍 みかん	ターメリック、塩、チ リパウダー、ナツメグ、 こしょう、ワイン、ケ チャップ、ソース、塩 こしょう、ローリエ、 しょうゆ、カレー粉 だし：とりがら	魚・魚 介類	579
7	火	★七夕☆ 七夕そうめん きすの天ぷら マーボーなす		かまぼこ、きす、 ぶた肉、レバー、 高野豆腐、牛乳	そうめん、さとう、 小麦粉、でん粉、 じゃがいも、油、 ごま	パプリカ、きゅうり、なす、 にんにく、しょうが、 玉ねぎ、さやいんげん	塩、酢、ベーキング パウダー、塩、豆板 醤、しょうゆ、赤み そ、テンメンジャン、 みりん、酒 だし：昆布、かつお 節	乳製品	602
8	水	ご飯【山形県はえぬき】 あじフライ 切干大根のふくめ煮 夏バテ予防の赤だし		あじ、とり肉、 油あげ、ちくわ、 豆乳、ぶた肉、 牛乳	米、小麦粉、でん 粉、パン粉、油、 ごま油、こんにゃ く、さとう、 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、 切干大根、さやいんげん、 とうがん、ズッキーニ、ト マト、モロヘイヤ、パレン シアオレンジ	酢、塩、こしょう、 ソース、みりん、 しょうゆ、ハチみそ、 赤みそ、酒、 だし：昆布、かつお 節、干しいたけ	海藻類	632
9	木	鶏飯（鹿児島県の郷土料理） がね（鹿児島県の郷土料理） 彩り野菜の甘辛あえ		とり肉、豆腐、 ツナ、牛乳	米、麦、小麦粉、 さつまいも、米粉、 さとう、油、はる さめ、ごま油、 ごま	干しいたけ、にんじん、たく あん、さやえんどう、葉ねぎ、 しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、 ごぼう、にら、きゅうり、 ズッキーニ、切干大根、パブ リカ、コーン、こまつな、キ ムチ、にんにく、レモン	しょうゆ、酒、塩、 ケチャップ、赤みそ だし：干しいたけ、 とりがら	卵	629
10	金	麦ご飯 だし（山形県の郷土料理） いわしの梅チーズ包み揚げ 塩豚汁 果物（デラウェア）		いわし、チーズ、 ぶた肉、牛乳	米、麦、さとう、 春巻き皮、油、 じゃがいも	えのき、しそ葉、みょうが、 きゅうり、なす、コーン、 ねり梅、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、ぶどう	酢、しょうゆ、かつ お節、こしょう、塩 昆布、だし：昆布、かつお 節	卵	638
13	月	ご飯【山形県つや姫】 ししゃものおかき焼き わかめナムル マーボー春雨 果物（クインシーメロン）		ししゃも、 チーズ、わかめ、 じゃこ、ぶた肉、 高野豆腐、牛乳	米、マヨネーズ、 柿の種、油、ごま、 でん粉、はるさめ、 ごま	もやし、きゅうり、にんじ ん、にんにく、レモン、 しょうが、干しいたけ、た けのこ、玉ねぎ、にら、 パプリカ、メロン	酢、こしょう、しょ うゆ、塩、豆板醤、 酒、赤みそ、テンメ ンジャン だし：とりがら、 干しいたけ	いも類	672
14	火	玄米ご飯 のりのつくだに かにのあんかけ茶わん蒸し 野菜のツルツルいため 果物（小玉すいか）		のり、ひじき、 たまご、とり肉、 なると、かにかま ぼこ、ツナ、牛 乳	米、玄米、さとう、 じゃがいも、でん 粉、油、はるさめ、 ごま油	干しいたけ、コーン、えだ まめ、パプリカ、にんじん、 しょうが、にんにく、キャ ベツ、にら、すいか	しょうゆ、みりん、 塩、こしょう、しょ うゆ、 だし：昆布、かつお 節、干しいたけ、	乳製品	575
15	水	★セレクト給食★ セレクト揚げパン（きなこ・ココア・カレー） ラーメンサラダ クラムチャウダー		きな粉、ハム、 わかめ、とり肉、 あさり、豆乳、 生クリーム、牛乳	パン、さとう、中 華めん、ごま油、 油、じゃがいも、 米粉	もやし、キャベツ、きゅう り、パプリカ、コーン、こ まつな、しょうが、にんに く、玉ねぎ、にんじん、ブ ロッコリー	塩、酢、しょうゆ、 からし粉、ローリエ、 こしょう だし：とりがら	きのこ 類	621
16	木	ご飯 中華風春巻き こまちゃんおから煮 なめこのかき玉汁		ぶた肉、とり肉、 おから、かまぼ こ、たまご、 牛乳	米、油、はるさめ、 さとう、でん粉、 ごま油、春巻き皮、 しらたき	しょうが、干しいたけ、え のき、たけのこ、玉ねぎ、 にら、にんじん、たけのこ、 えのき、こまつな、なめこ	酒、しょうゆ、塩、 みりん、一味とうが らし、こしょう だし：昆布、かつお 節、干しいたけ	生野菜	640
17	金	夏野菜カレーライス あさりのカリッとサラダ スイミーみたいなフルーツポンチ		とり肉、豆乳、 あさり、寒天、 牛乳	米、五穀米、じゃ がいも、油、米粉、 豆乳バター、でん 粉、さとう、 白玉粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、な す、パプリカ、かぼちゃ、コーン、 トマト缶、キャベツ、にんじん、 こまつな、きゅうり、レモン、 おろしジュース、いちご、ぶどうジュ ース、みかん缶、桃缶、パイン缶、 ナタデココ、メロン	クミン、コリアンダー、 酒、ローリエ、塩、こ しょう、しょうゆ、 チャツネ、カレー粉、 オールスパイス、みり ん、酢 だし：とりがら	豆製品	761

※ 献立は都合により予告なく変更する場合があります。◆エネルギー量は3,4年生のものです。