

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 火	みそラーメン ひじきとキャベツのサラダ しらたま 白玉フルーツミックス 牛乳	中華麺 ごま油 バター いりごま 油 砂糖 冷凍白玉だんご	豚ひき肉 味噌 干ひじき 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら スイートコーン缶 キャベツ きゅうり パイン缶 りんご缶 黄桃缶	585	20.1
2 水	地産地消【とうもろこし】 わかめごはん 小魚のごま衣揚げ とうもろこし 豚汁 牛乳	  米 いりごま 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく	炊き込み用わかめ きびなご 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	しょうが とうもろこし ごぼう にんじん 長ねぎ	588	27
3 木	【食べよう野菜 350メニューの日】 キムチチャーハン 野菜60gのお浸し にらたまスープ 蒸しパン(さつまいも) 牛乳	 米 油 いりごま 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 さつまいも	豚肉 卵 牛乳	にんじん ピーマン キムチ もやし こまつな 長ねぎ にら	631	23.3
4 金	マーガリンパン レンズ豆のシチュー コーンと野菜のサラダ アセロラゼリー 牛乳	マーガリンパン 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 砂糖	レンズまめ 豚肉 アガー 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ スイートコーン缶 アセロラジュース	599	25
7 月	季節のメニュー ちらしずし 青のりビーンズポテト セタ汁 牛乳	 米 砂糖 油 でんぷん じゃがいも そうめん	油揚げ 卵 のり 大豆 星型かまぼこ 牛乳	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう 江戸菜	589	22.1
8 火	かみかみメニュー なすとトマトのスパゲティ かみかみサラダ 米粉ココアカップケーキ 牛乳	 スパゲティ 油 いりごま ごま油 砂糖 米粉 はちみつ	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	なす ぶなしめじ にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ ごぼう キャベツ にんじん スイートコーン缶	620	25.8
9 水	ごはん 鯖の文化干し お浸し とうがんとたまごのスープ 牛乳	米 砂糖 でんぷん ごま油	さば文化干し 豆腐 卵 牛乳	キャベツ こまつな にんじん えのきたけ とうがん	598	29.5
10 木	ジャンバラヤ ツナサラダ 野菜のクリームスープ りんごゼリー 牛乳	米 油 砂糖 マーガリン 小麦粉	ウインナー 鶏肉 まぐろ油漬缶 豚肉 牛乳 アガー	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく 江戸菜 トマト缶 キャベツ もやし スイートコーン缶 りんごジュース	634	23.4
11 金	ガーリックトースト ラタトゥイユ フレンチポテト バレンシアオレンジ 牛乳	食パン マーガリン 油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ ズッキーニ なす トマト缶 パプリカ バレンシアオレンジ	610	23.8
14 月	ひ冷やしごまだれうどん じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー 牛乳	うどん ごま油 砂糖 いりごま はちみつ じゃがいも でんぷん 油	鶏肉 豚ひき肉 アガー 牛乳	キャベツ こまつな にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん ぶどうジュース	585	23.2
15 火	季節のメニュー 夏野菜カレー 野菜の中華ドレッシングサラダ すいか 牛乳	 米 油 ごま油 砂糖	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 なす ピーマン かぼちゃ キャベツ もやし 小玉すいか	625	20.4
16 水	とうもろこしごはん ホキのチリソースかけ 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	米 豆乳バター でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	ホキ 油揚げ 味噌 牛乳	スイートコーン缶 にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ こまつな もやし にんじん	585	23.9
17 木	食育の日(兵庫県) そばめし カラフルピクルス 青菜とクリームコーンのスープ 冷凍みかん 牛乳	 米 ごま油 中華麺 油 砂糖 でんぷん	豚肉 ちくわ 卵 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゅうり だいこん 千金サイ しょうが クリームコーン缶 冷凍みかん	586	24.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量（小学校）

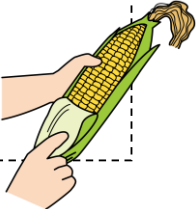
栄養価	エネルギー *1	たん白質	脂質	ナリウム (食塩相当量)*1	カリウム *2	マグネシウム *2	鉄 *2	ビタミン				食物繊維 *2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	(g)
7月分平均	803	15.9	29.1	2.2	315	87	2.1	249	0.36	0.5	38	6.3
学校給食摂取基準	850	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

地産地消

★ 7月2日（水）の給食に、2年生が皮むきした
「東京都産 とうもろこし」を提供します ★

とうもろこしは収穫後から鮮度が落ち始め、24時間経つと栄養価や甘みが半減する
と言われています。
新鮮な東京都産のとうもろこしを食べて、旬を味わいましょう 🌽



七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。
給食では7月7日（月）に七夕汁を提供します。