



7月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (火)	新生姜の炊き込みご飯 五目卵焼き 小松菜としらすのポン酢和え 冬瓜汁		鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 大豆 生揚げ	牛乳 しらす干し 刻みのり わかめ	にんじん <u>小松菜</u>	新しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし グリーンピース キャベツ レモン汁 長ねぎ とうがん	米 砂糖	油	738 35.5 25.8 91.0	旬の新しょうがと油揚げ、鶏肉 を使ってさっぱりとした炊き込み ご飯を作ります。
2 (水)	ナンピザ コーンクリームシチュー フレンチサラダ		レンズ豆 ハム 鶏肉 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン にんじん <u>小松菜</u>	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	ナン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター 油	754 35.8 31.2 82.5	ナンにトマトソースを塗り、ピザ チーズを載せてオーブンで焼き ます。
3 (木)	ご飯 鯖の文化干し いかと野菜の梅肉和え ごまみそ豚汁		さば 文化干し いか 豚肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	<u>小松菜</u> にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	854 37.5 36.6 93.7	梅は今が旬の食材で、食欲増 進の効果があります。さっぱりと した梅を野菜と和えます。
4 (金)	ジャージャー麺 ツナポテサラダ 枝豆の塩ゆで 果物		豚肉 レバー ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ <u>えだまめ</u> たけのこ 玉ねぎ コーン 果物 キャベツ 干し椎茸	ラーメン 砂糖 でんぷん じゃが芋	ごま油 油	748 36.2 24.6 95.5	<u>野菜の日</u> です。枝豆は今が旬 の野菜です。成熟すると大豆に なります。
7 (月)	七夕寿司 ししゃものごま天ぷら 短冊サラダ そうめん汁 七夕ゼリー		鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	干し椎茸 かんぴょう れんこん だいこん キャベツ 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ みかん缶	米 麩 砂糖 小麦粉 ワントンの皮 そうめん	油 白ごま ごま油	833 31.6 29.3 110.7	七夕にちなんで、ちらし寿司や そうめん汁を作ります。星をちり ばめたメニューです。
8 (火)	明太フランスパン 鶏肉とえびのパプリカ煮 炒り卵とベーコンのサラダ 果物		辛子明太子 たらこ 鶏肉 ベーコン えび 豆乳 手亡豆 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ レモン汁 黄パプリカ キャベツ きゅうり 果物	ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ バター 油	822 40.7 39.0 77.1	<u>かむカムデー</u> です。噛み応えの あるフランスパンです。よく噛ん で食べましょう。
9 (水)	ご飯 カレー肉じゃが ひじきとツナの和え物		豚肉 うずら卵 生揚げ ツナ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 砂糖	油 白ごま	818 31.8 26.7 112.6	ひじきを醤油と出汁で煮てから 他の野菜と合わせることで、薄 味でもおいしく食べられます。
10 (木)	海鮮あんかけご飯 バンバンジーサラダ 2色のとうもろこし		えび いか 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり 長ねぎ 黄色とうもろこし 白色とうもろこし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	752 37.0 17.7 111.2	黄色と白色の2色のとうもろこし をそれぞれ茹でます。色や甘味 の違いを比べてみてください。
11 (金)	スパゲティナポリタン アスパラサラダ パンプキンマフィン		豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖	油 バター アーモンド	788 28.5 32.2 96.1	アスパラガスは今が旬の野菜 です。疲労回復の効果がありま す。暑い夏を乗り切りましょう。
14 (月)	ご飯 赤魚のおろし煮 いんげんのごま和え みそ汁		あかうお ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが だいこん キャベツ 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 練りごま 白ごま	735 31.5 19.9 107.5	いんげんは今が旬の野菜です。 いんげんをたっぷり使ったごま 和えを作ります。
15 (火)	ジャンバラヤ キャベツのクリームスープ 青のりポテトビーンズ		鶏肉 ウインナー ベーコン 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム 青のり かえり 煮干し	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン エリンギ	米 麦 米粉 じゃが芋 でんぷん	バター 油	839 31.1 28.5 114.5	ジャンバラヤはスペインのパエ リアがもとになったアメリカの代 表的な米料理です。
16 (水)	チーズパン 鶏肉のクラッカー揚げ レモンドレッシングサラダ イタリアンスープ 果物		鶏肉 卵	牛乳 わかめ 粉チーズ	<u>小松菜</u> にんじん	コーン もやし きゅうり レモン汁 キャベツ 玉ねぎ 果物	チーズパン 小麦粉 ソーダ クラッカー 砂糖 パン粉 じゃが芋	油	879 41.3 39.4 89.8	卵にパン粉と粉チーズを混ぜて からスープに流し入れます。卵 がコロコロしたスープです。
17 (木)	麦ご飯 じゃこピーマン 八珍豆腐 ビーフンサラダ		豆腐 豚肉 えび いか うずら卵 ハム	牛乳 ちりめん	ピーマン にんじん <u>小松菜</u>	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ビーフン	ごま油 白ごま 油	816 39.8 25.1 96.1	夏野菜の代表の一つであるピー マンを、ちりめんじゃこと合わ せて炒めたふりかけです。
18 (金)	夏野菜のカレーライス 茎わかめのサラダ サワーポンチ		豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ くきわかめ ちりめん カルピス	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト缶 <u>小松菜</u>	玉ねぎ にんにく しょうが なす もやし ズッキーニ きゅうり えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	885 26.2 24.7 107.5	夏休み前最後の給食は、夏野 菜をたっぷり使ったカレーライ スです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～7月7日は七夕～

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

