

# [ 7月の献立表 ]

ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

日/曜日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ 
1月	○	ココアパン ビーンズコロケ ゆでキャベツ えびのチャウダー	牛乳, いんげんまめ, 豚肉, 豆乳, たまご, 鶏肉, むきえび, 調理用牛乳	ココアパン, ジャがいも, 油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, バター	玉葱, パセリ, キャベツ, ホールコーン	629 kcal 27.4 g 25.4 g 2.3 g	ビーンズコロケは、いんげん豆をつぶした後、1つ1つ丸めてコロケにします。
2火	○	ピリ辛あだちな丼 とうもろこし 小魚の南蛮漬け	牛乳, 豚肉, 生揚げ, こまい	米, 油, 砂糖, でんぷん, 白いりごま, ごま油, 揚げ油	玉葱, もやし, にんじん, ぶなしめじ, たけのこ, にんにく, しょうが, こまつな, とうもろこし, 長ねぎ	603 kcal 25.9 g 19.0 g 1.5 g	2年生が生活科で「とうもろこしのかわむき」をお手伝いします。 
3水	○	夏野菜のカレーライス グリーンサラダ 果物	牛乳, 豚肉, ロースハム	米, 米粒麦, ジャがいも, 油, 小麦粉, サラダ油, バター, 砂糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, なす, ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, こまつな, メロン	653 kcal 20.1 g 21.1 g 2.0 g	果肉が緑色とオレンジ色のメロンを食べ比べする予定です。
4木	○	あんかけ焼きそば レバーポテト 果物	牛乳, 豚肉, いか, むきえび, 豚レバー, 大豆	蒸し中華めん, 油, サラダ 油, でんぷん, ジャがいも, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, 玉葱, たけのこ, キャベツ, 干し椎茸, にんじん, たら, プラム	608 kcal 27.3 g 24.0 g 2.3 g	プラムは日本の名前で「すもも」と呼ばれます。甘酸っぱくておいしいですね。
5金	○	七夕ちらしずし そうめん汁 きらきらフルーツ白玉	牛乳, たまご, 鶏肉, 油揚げ, なると, 絹ごし豆腐, 粉寒天	米, 三温糖, 砂糖, 油, 白いりごま, そうめん, ひ, 白玉粉, タピオカ	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, オクラ, 長ねぎ, こまつな, みかん缶, パン缶	626 kcal 24.1 g 15.6 g 3.0 g	七夕メニューです。給食の中に、☆がたくさん隠れています。探してみましょう。
8月	○	ごはん ジャコピーマン 魚のさざれ焼き さわやかあえ かきたま汁	牛乳, ちりめん, そい, 木綿豆腐, たまご	米, ごま油, 砂糖, 白いりご ま, マヨネーズ, パン粉, でんぷん	ピーマン, キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ, レモン汁	646 kcal 32.5 g 24.1 g 2.3 g	今が旬のピーマンを使ったふりかけです。ピーマンが苦手な人でも食べられます！
9火	○	ミルクパン 小松菜のキッシュ マセドアンサラダ コンソメジュリアン	牛乳, ベーコン, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザチーズ, レンズまめ	ミルクパン, ジャがいも, バター, 油, サラダ油, 砂糖	玉葱, ホールコーン, こまつな, にんじん, きゅうり, キャベツ, しょうが	559 kcal 23.6 g 26.4 g 2.9 g	パリオリンピックに、ちなんで「フランス」のメニューです。
10水	○	コスタリカライス ごまドレサラダ スパイシーポテト	牛乳, 豚肉, 豚レバー, 大豆	米, きび, 油, でんぷん, 白すりごま, 砂糖, ごま油, サラダ油, ジャがいも, 揚げ油	玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム, トマト缶詰, こまつな, ホールコーン, キャベツ, にんじん	620 kcal 22.5 g 18.9 g 1.7 g	コスタリカライスは、大豆と豚ひき肉をトマトソースで煮込んで、「きび」が入ったごはんにかけます。
11木	○	ごはん さけのちゃんちゃん焼き じゃが芋の甘辛煮 けんちん汁	牛乳, さけ, 白みそ, 豚肉, 木綿豆腐	米, 砂糖, バター, ジャがいも, 油, 板こんにゃく	しょうが, キャベツ, 玉葱, ホールコーン, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	574 kcal 27.0 g 14.5 g 2.3 g	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。野菜とさけと一緒に食べましょう。
12金	○	たらこスパゲッティ オニオンスープ チョコバナナケーキ	牛乳, たらこ, 辛子めんたいこ, 鶏肉, 刻みのり, たまご, 調理用牛乳	スパゲッティ, サラダ油, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, チョコチップ	玉葱, ぶなしめじ, にんにく, にんじん, パセリ, パナナ	558 kcal 22.9 g 20.2 g 2.3 g	7月の誕生給食 
16火	○	もろこしごはん さばのスタミナ焼き 磯辺あえ みそ汁	牛乳, さば, 刻みのり, 絹ごし豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ, 削り節	米, ごま油	とうもろこし, にんにく, しょうが, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	547 kcal 26.5 g 19.1 g 2.6 g	生のとうもろこしを使った炊き込みご飯です。
17水	○	カレーピラフ フレンチサラダ 枝豆のポタージュ	牛乳, 鶏肉, ウィナー, ベーコン, 白いんげんピューレ, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 油, サラダ油, 砂糖, ジャがいも, バター	にんじん, 玉葱, ホールコーン, ピーマン, キャベツ, こまつな, えだまめ, しょうが	620 kcal 25.3 g 22.6 g 2.6 g	足立区の宇佐美農園さんから新鮮なえだまめが届きます。
18木	○	にしんのひつまぶし 豆腐のサラダ 果物	牛乳, にしん, 木綿豆腐	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま, サラダ油	しょうが, こねぎ, もやし, キャベツ, こまつな, 玉葱, 小玉すいか	570 kcal 20.8 g 21.7 g 1.2 g	7月24日は、土用の丑の日です。給食では、うなぎの代わりに「にしん」を食べます。

## 9月2日の給食



9月2日	○	かめっこん かりかりポテトサラダ 果物	牛乳, 豚肉, ベーコン	米, 油, ごま油, でんぷん, ジャがいも, 揚げ油, 砂糖	にんじん, たけのこ, キャベツ, にら, 干し椎茸, 玉葱, さやいんげん, ホールコーン, こまつな, 巨峰	565 kcal 18.7 g 18.4 g 1.9 g	夏休み明けは、かめっこんでスタートです。
------	---	------------------------	--------------	------------------------------------	---	---------------------------------------	----------------------

表示されているエネルギー、たんぱく質量は中学年のもので、低学年は0.80倍、高学年は1.20倍です。  
行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。