



# 令和4年7月 学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価 たんぱく質 脂質
		主食	おかず	あか ち血や肉になるもの	きいろ ねつちからもと熱や力の元になるもの	みどり からだちようしとどの体の調子を整えるもの	
1金	○	さんまのかばやきどん	ごしきあえ みそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ えのき	662 kcal 26.1 g 30.1 g
4月	○	くろざとうパン	ラザニアふうポテト こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ なまクリーム チーズ たまご とうふ	くろざとうパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター でんぷん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ こまつな	651 kcal 28.4 g 27.0 g
5火	○	ぶたごぼうどん	ごますあえ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ にんじん みかん	569 kcal 20.9 g 16.1 g
6水	○	ごはん	マーボーじゃが ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ ツナ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが きゅうり グリーンピース もやし キャベツ こまつな	630 kcal 23.7 g 23.3 g
7木	○	たなばたすし O七夕給食O	ごまあえ しらたまフルーツパンチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ さとう ごま しらたまこ	しいたけ にんじん れんこん こまつな もやし みかん パイン もも	557 kcal 16.8 g 11.9 g
8金	○	ごはん (ふりかけ)	さわらのごまだれやき こまつなのからしあえ ごじる	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり さわら みそ あぶらあげ だいず	こめ ごま さとう でんぷん	こまつな もやし コーン だいこん にんじん ねぎ	561 kcal 27.8 g 16.5 g
11月	○	ごはん	ししゃもフライ やさいのピリからあえ たまごのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	もやし にんじん こまつな ねぎ	602 kcal 24.7 g 20.6 g
12火	○	ひやしちゅうか	あおのりポテト くだもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおのり だいず	ラーメン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが きゅうり にんじん コーン もやし みかん	557 kcal 25.9 g 18.2 g
13水	○	ガパオライス 世界の料理 タイ	はるさめとたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら はるさめ でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン バジル あかピーマン すいか	659 kcal 28.6 g 18.0 g
14木	○	ごはん セレクトきゅうりしよく	ぶたのしょうがやきor とりのてりやき ツナあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ わかめ みそ ぶたにくorとりにく	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ こまつな ねぎ	630 kcal 26.8 g 24.5 g
15金	○	フレンチトースト	シーフードサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう たまご えび いか いんげんまめ	むえんしよくパン さとう バター あぶら じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうが パセリ	579 kcal 25.4 g 18.9 g
18月	うみのひ						
19火	○	パインパン	しろみざかなのこうそうやき カシューナッツいりサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ みそ ベーコン いんげんまめ	パインパン パンこ あぶら カシューナッツ さとう スパゲッティ	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ こまつな セロリ トマト	544 kcal 27.3 g 20.2 g
20水	○	なつやさしいり カレーライス	かいそうさらだ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそうミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす オクラ スッキーニ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイン	655 kcal 20.6 g 18.9 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

## 給食費の引き落とし日 7月8日(金)

前日までのご入金をお願いいたします。  
未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。

7/14(木)はセレクト給食を実施します。  
6月に児童のみなさんに  
Aぶたのしょうがやき、Bとりのてりやき  
どちらがいいか、アンケートを取りました。  
当日お楽しみに！

## 野菜がススム！！給食のドレッシングレシピ(4人分)

### 【玉ねぎドレッシング】

しょうゆ 12g (小さじ2)  
酢 8.5g (小さじ1・1/2)  
しお 0.6g (ひとつまみ)  
ごま油 3g (小さじ1/2)  
砂糖 1g (小さじ1/2弱)  
洋がらし(粉) 少々  
玉ねぎ(すりおろし) 10g



### 【ごま和え】

すりごま 14g (大さじ1・1/2)  
砂糖 9g (大さじ1)  
しょうゆ 14g (小さじ2強)



### 【中華風ドレッシング】

しょうゆ 12g (小さじ2)  
酢 7g (小さじ1・1/2)  
ごま油 5g (小さじ1強)  
砂糖 4g (小さじ1強)  
しお 0.5g (ひとつまみ)  
いりごま 適量



\*ドレッシング1人分に対して野菜の量の目安は、60~70g/人