



# 平成30年7月分給食献立表（保護者配布用）

中野区立上鷲宮小学校  
校長 堀 聡明  
栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食 主食につけるもの	牛乳	おかず	おもに体をつくるもの になる食品	おもにエネルギーのもと になる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	半夏生	冷やしうどん	○	つけ汁 (さば・宗田・昆布だし) かぼちやの天ぷら ちくわの天ぷら たことわかめのサラダ	本枯ごまさば節、 宗田節、焼き竹輪、 たこスライス	らうす昆布、わか め、★飲用牛乳	冷凍うどん、三温 糖、薄力粉、米粉、 上白糖	なたね揚げ油①、 サラダ油、★白 いりごま	かぼちや 根深ねぎ、きゅうり	545 kcal 21.3 g 18.0 g 2.9 g	
3日	岐阜県の料理	ご飯 (海津市産 ハツシモ)	○	焼きししゃも けいちゃん(鶏肉と野菜の味噌炒め) かきたま汁 (かつお・昆布だし)	鶏もも、赤辛みそ、 本枯かつお本節、 絹ごし豆腐、なる と、★たまご	★からふとししゃ も、らうす昆布、★ 飲用牛乳	精白米ハツシモ (岐阜)、三温糖、 じゃがいもでん粉	サラダ油	にんじん、こまつ な しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 根深ねぎ	570 kcal 26.9 g 16.9 g 2.6 g	
4日	水	夏野菜の カレーライス (あさひのゆめ) (豚がらだし)	○	ゆでたまご 舟きゅうり	豚もも、豚がら、★ たまご	★飲用牛乳	無洗米あさひのゆ め(栃木)、米粉	サラダ油、なたね 揚げ油①	かぼちや、にんじ ん、トマト水煮	たまねぎ、なす、ズッ キーニ、りんご、きゅ うり	671 kcal 23.9 g 24.1 g 1.9 g
5日	木	ジャージャー麺 (鶏がら・ 豚がらだし)	○	サモサ すいか	豚もも、鶏もも、大 豆、鶏がら、豚が ら、八丁みそ	★飲用牛乳	生中華めん、上白 糖、じゃがいもで ん粉、じゃがいも、 ぎょうざの皮、薄 力粉	サラダ油、ごま油、 なたね揚げ油①	にんじん しょうが、にんにく、 干しいり、たけのこ、 根深ねぎ、りょ くとうもやし、きゅ うり、グリーンピース、 すいか	655 kcal 24.5 g 20.2 g 2.9 g	
6日	七夕	枝豆とわかめの もち麦ご飯 (みずほの輝き ・もち麦)	○	厚揚げの味噌チーズ焼き 七夕汁 (かつお・昆布だし) 七夕ゼリー	生揚げ、白辛みそ、 本枯かつお本節、 ちらしかまぼこ、 おさかな麺、★た まご	わかめごはんの 素、★ミックス チーズ、らうす昆 布、アガー、★飲用 牛乳	無洗米みずほの輝 き(新潟)、もち 麦、じゃがいもで ん粉、上白糖	サラダ油、★白 いりごま、★マヨ ネーズ	にんじん、オクラ むきえだまめ、根深 ねぎ、ぶどうジュ ース、ナタデココ、パ イン缶	663 kcal 27.2 g 26.5 g 2.9 g	
9日	月	ご飯 (みずほの輝き)	○	鯖の味噌煮 モロヘイヤ入りのり和えサラダ 夏野菜の豚汁 (さば・宗田・煮干し・昆布だし 麦白みそ)	さば、赤辛みそ、豚 ばら、絹ごし豆腐、 本枯ごまさば節、 宗田節、麦白みそ	刻みのり、うるめ 煮干し、らうす昆 布、★飲用牛乳	無洗米みずほの輝 き(新潟)、三温 糖、上白糖、板こ んにやく	サラダ油、ごま油 にんじん、モロヘ イヤ、かぼちや	根深ねぎ、しょうが、 りょくとうもやし、 なす、とうがん、たま ねぎ	702 kcal 26.9 g 27.6 g 3.0 g	
10日	北海道の料理	ご飯 (ななつぼし) 手作り 北海道昆布の佃煮	○	ざんぎ(北海道風鶏肉のから揚げ) コーンバターポテト 石狩汁 (さば・宗田・煮干し・昆布だし 赤辛みそ、白辛みそ) ミニメロン(赤肉メロン)	鶏むね、しろさけ、 本枯ごまさば節、 宗田節、赤辛みそ、 白辛みそ	刻み昆布、うるめ 煮干し、らうす昆 布、★飲用牛乳	精白米ななつぼし (北海道)、上白 糖、じゃがいもで ん粉、じゃがいも	サラダ油、なたね 揚げ油①、★パ ター	にんじん にんにく、しょうが、 とうもろこし、ごぼ う、だいこん、根深 ねぎ、赤肉メロン	699 kcal 32.3 g 17.8 g 2.9 g	
11日	タイの料理	ガパオライス (あさひのゆめ)	○	目玉焼き ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) タイ風大根スープ (鶏がらだし)	鶏むね、★たまご、 えび、鶏がら、絹ご し豆腐	★飲用牛乳	無洗米あさひのゆ め(栃木)、上白 糖、緑豆はるさめ	サラダ油	にんじん、青ピー マン、赤ピーマン、 パプリカ、チンゲン ツアイ	にんにく、たまねぎ、 ★豆板醤(そらま め)、きゅうり、レモ ン果汁、だいこん	618 kcal 32.7 g 17.1 g 3.5 g
12日	木	ご飯 (あきたこまち)	○	麻婆豆腐 (豚がらだし) もやしとにらのナムル 冷凍みかん	絹ごし豆腐、豚か た、赤辛みそ、豚が ら	★飲用牛乳	無洗米あきたこま ち(秋田)、上白 糖、じゃがいもで ん粉	サラダ油、ごま油、 ★白いりごま	にんじん、にら しょうが、にんにく、 ★豆板醤(そらま め)、根深ねぎ、た けのこ、りょくとう もやし、冷凍みかん	614 kcal 25.5 g 19.2 g 2.2 g	
13日	金	二色の ごまおにぎり (天たかく)	○	焼き鳥 蒸しとうもろこし 茗荷風味のツナサラダ	鶏もも、ツナ	焼きのり、★飲用 牛乳	精白米天たかく (富山)、はちみ つ、じゃがいもで ん粉、上白糖	サラダ油、★白 いりごま、★黒い りごま	にんじん しょうが、根深ねぎ、 とうもろこし、キャ ベツ、きゅうり、みよ うが	612 kcal 26.2 g 18.5 g 1.5 g	
17日	試食会	手作り プチフランスパン 手作り 東京ブルーベリー ジャム	○	鶏肉とじゃが芋のアーヒージョ イタリアンサラダ 夏野菜のミネストローネ (鶏がらだし)	鶏もも、ベーコン、 鶏がら	★サラダチーズ、 ★飲用牛乳	強力粉、上白糖、 じゃがいも(シン シア)	サラダ油、オリ ーブ油	赤ピーマン、にん じん、地産産トマ ト	東京小平産ブルー ベリー、レモン果汁、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 セロリー、ズッキー ニ	535 kcal 20.7 g 18.7 g 2.3 g
18日	沖縄の料理	シシジューシー (天たかく)	○	沖縄もずくの天ぷら フーチャンルー アーサー汁 (宗田・さば・昆布だし、 白辛みそ)	豚もも、油揚げ、★ たまご、豚ばら、宗 田節、本枯ごまさ ば節、絹ごし豆腐、 白辛みそ	干ひじき、本もず く、らうす昆布、あ おさのり、★飲用 牛乳	精白米天たかく (富山)、三温糖、 薄力粉、小町ふ	サラダ油、なたね 揚げ油②	にんじん、にら しょうが、たまねぎ、 りょくとうもやし	653 kcal 22.6 g 25.4 g 2.9 g	
19日	木	ご飯 (こしひかり) 手作り ひじきふりかけ	○	しいらフライ キャベツの梅風味 つるむらさきとえのきの味噌汁 (さば・昆布だし、麦白みそ)	しいら、本枯ごま さば節、麦白みそ	干ひじき、うるめ 煮干し、らうす昆 布、★飲用牛乳	無洗米こしひかり (栃木)、三温糖、 薄力粉、パン粉	サラダ油、★白 いりごま、なたね 揚げ油②	つるむらさき キャベツ、きゅうり、 カリカリ梅、えのき たけ	614 kcal 26.5 g 18.5 g 2.6 g	
20日	土用の丑の日	ひつまぶし (ひとめぼれ)	○	炒り豆腐 沢煮椀 (かつお・昆布だし) ぶどう(デラウエア)	刻みあなご、木綿 豆腐、鶏むね、★た まご、蒸しかまぼ こ、本枯かつお本 節	らうす昆布、★飲 用牛乳	無洗米ひとめぼれ (岩手)、三温糖	サラダ油	江戸菜、にんじん、 さやえんどう ごぼう、たまねぎ、だ いこん、ぶどう(デ ラウエア)	539 kcal 21.3 g 14.0 g 2.4 g	

\*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
	621kcal	25.6g	29.20%	78.8g	342mg	1048mg
	マグネシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	98mg	2.3mg	244 μg	0.33mg	0.56mg	27mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
4.0g	2.6g					

