

7月 *献立表*

◆今月の給食目標：暑さに負けない食生活をしよう

品川区立品川学園7～9年

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	水	鶏飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ 野菜の梅おかかあえ 牛乳	卵 鶏肉 刻みのり 大豆 ちりめんじゃこ 糸けすり節 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖 ごま油	たくあん漬 にんじん 万能ねぎ 干しいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり 梅干し	732	35.2	鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。
2	木	パインパン なすとポテトのミートグラタン 野菜スープ 牛乳	ミックスチーズ 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	パインパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ なす にんじん しめじ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	710	30.6	夏野菜のひとつである”なす”にはほてった体を冷やす効果があります。
3	金	ゆかりごはん あじフライ 変わり漬け 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	あじ 冷凍豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖	ゆかり キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ	718	31.6	6月3日の台風による休校で食べられなかったあじフライ定食をリベンジしましょう。
6	月	ふわふわそぼろ丼 田舎汁 冷凍みかん 牛乳	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆 赤みそ みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えのきだけ えだまめ しょうが 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん 冷凍みかん	710	28.7	ふわふわのそぼろ丼にはたっぷりの高野豆腐が入っていてカルシウムや鉄分を補給できます。
7	火	五目ずし 笹かまのいそべあげ そうめん汁 フルーツゼリー 牛乳	卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり 笹かまぼこ あおのり 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 油 そうめん まめふ 上白糖	にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ 大根 もやし 小松菜 にんじん りんごジュース パインアップル みかん	763	26.1	七夕給食です。ちくわの磯辺揚げを、笹の葉に似た笹かまぼこでアレンジしました。
8	水	カレーピラフ マーマレードチキン 野菜の豆乳スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 マーマレード じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん	764	30.7	マーマレードとは、オレンジなどの柑橘類でつくったジャムの総称です。
9	木	ソースやきそば ビーンズサラダ バナナケーキ 牛乳	豚肉 いか あおのり きんとき豆 ひよこ豆 牛乳 卵 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター 三温糖 油	たまねぎ もやし キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ バナナ	727	27.9	南国フルーツであるバナナには汗とともに失われてしまうミネラルやビタミンB群が豊富に含まれています。
10	金	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 冬瓜スープ 牛乳	みそ たら 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 三温糖 サラダ油 でんぷん	にんじん さやいんげん とうがん たまねぎ 干しいたけ しょうが	712	30.1	冬瓜は夏野菜のひとつです。夏に収穫して冬まで保存できることから夏野菜なのに「冬」という字がついています。
13	月	チンジャオロース丼 とうもろこし 担々春雨スープ 牛乳	豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 豚ひき肉 みそ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 ねりごま すりごま ごま油 春雨	もやし たまねぎ ピーマン だけのこ しょうが にんにく とうもろこし ねぎ にんじん 小松菜	767	29.8	今日のとうもろこしは2年生が皮むきをしてくれたものです！
14	火	はちみつレモントースト コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ 牛乳	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 サラダ油 三温糖	レモン たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ	721	24.6	レモンにはビタミンCが多く含まれ夏の紫外線で弱った肌の修復を助けてくれます。
15	水	トマトソーススパゲティ じゃがいものハニーサラダ ピーチゼリー 牛乳	粉チーズ 豚肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油 はちみつ 油 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 桃ジュース	762	27.4	トマトの赤色は「リコピン」という色素です。リコピンには強い抗酸化力があり、様々な健康効果が期待できます。
16	木	ごはん ひじきふりかけ さわらの塩麹焼き こんにゃくサラダ 豆腐の変わりスープ 牛乳	ひじき 糸けすり節 さわら 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ごま油 三温糖 ごま油 でんぷん	もやし 糸こんにゃく 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ	734	34.6	塩麹は発酵調味料です。発酵食品は腸内環境を整えたり食材のうまみを引き出したりとよい効果がたくさんあります。
17	金	夏野菜のカレーライス じゃこサラダ 小玉すいか 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん スッキーニ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 小玉すいか	759	23.2	トマト・なす・かぼちゃ・ズッキーニとたくさんの夏野菜を使いました。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。