

[令和6年度 7月 献立表]

中野区立谷戸小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯	○	家常豆腐 ごま和え ◆すいか	牛乳,豚こま肉,生揚げ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,すりごま	しょうが,★ねぎ,にんじん,乾しいたけ,★たまねぎ,たけのこ(水煮),★キャベツ,★こまつな,もやし,すいか	568 kcal 24.3 g 19.6 g 1.7 g
2火	ご飯	○	◆あじフライ キャベツのだし浸し 利休汁	牛乳,まあじ,豚こま肉,だし削り節,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油,ごま油,★じゃがいも,ねりごま	★キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,★こまつな	607 kcal 27.0 g 20.8 g 1.9 g
3水	ピピンパ ～2年生がとうもろこしの皮むきをします～	○	◆東京都産ゆでとうもろこし わかめスープ	牛乳,豚肩肉,赤色辛みそ,だし削り節,木綿豆腐,カットわかめ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,ごま油,ごま	★にんにく,しょうが,★ねぎ,もやし,★こまつな,にんじん,★とうもろこし,だいこん,えのきたけ	547 kcal 23.5 g 17.2 g 1.7 g
4木	ミルクパン おはなし給食	○	11ぴきのねこのコロッケ ◆ラタトゥイユ ホールコーンスープ	牛乳,白いんげん豆,豚ひき肉,鶏ガラ,鶏もも肉	ミルクパン,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油,オリーブ油,上白糖	にんじん,たまねぎ,★にんにく,★なす,★ズッキーニ,黄ピーマン,ホールトマト,★バジル,★キャベツ,ホールコーン,★こまつな	562 kcal 21.9 g 21.0 g 2.6 g
5金	ジューシー ☆沖縄料理献立☆	○	焼きししゃも ◆ゴーヤチャンプル 田舎汁	牛乳,豚ばら肉,刻み昆布,ししゃも,豚肩肉,押し豆腐,鶏卵,糸削り節,だし削り節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,サラダ油,板こんにゃく,★じゃがいも	にんじん,りよくとうもやし,にがうり,ごぼう,だいこん,★ねぎ,★こまつな	545 kcal 22.9 g 20.5 g 2.4 g
8月	◆あなごめし ☆七夕献立☆	○	わかめサラダ ◆東京都産ゆで枝豆 そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳,あなご(蒸し),鶏卵,刻み海苔,カットわかめ,だし削り節,鶏もも肉,アガー	精白米,サラダ油,上白糖,そうめん	にんじん,ごぼう,★きゅうり,りよくとうもやし,★えだまめ(生),だいこん,えのきたけ,★こまつな,みかん缶	568 kcal 23.0 g 16.9 g 2.5 g
9火	ご飯	○	花シュウマイ 炒合菜 中華スープ	牛乳,鶏ひき肉,あじすり身,豚肩肉,鶏ガラ,木綿豆腐	精白米,米粒麦,上白糖,ごま油,でん粉,花しゅうまいの皮,サラダ油,春雨,ごま	しょうが,乾しいたけ,★たまねぎ,★ねぎ,★にんにく,にんじん,もやし,★キャベツ,にら,きくらげ(乾),★こまつな	610 kcal 25.8 g 16.4 g 1.7 g
10水	◆東京都産夏野菜カレー	○	カルシウムサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚こま肉,豚骨,ちりめんじゃこ,干ひじき,ツナ	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,すりごま,上白糖	★にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,★かぼちゃ,★トマト,★なす,★青ピーマン,★キャベツ,★こまつな,冷凍みかん	637 kcal 21.0 g 21.0 g 1.6 g
11木	三色ピラフ	○	魚のバーベキューソースかけ 小松菜サラダ マカロニスープ	牛乳,もうかさめ,豚ボンレスハム,鶏もも肉,鶏ガラ,レンズ豆	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	にんじん,ホールコーン,グリーンピース(冷凍),りんご,★ねぎ,★にんにく,レモン果汁,★きゅうり,もやし,★こまつな,たまねぎ,★キャベツ	535 kcal 24.3 g 15.5 g 2.3 g
12金	ソース焼きそば ☆谷戸こ祭り献立☆	○	じゃがバター ヨーグルトあえ	牛乳,豚こま肉,ヨーグルト	むし中華めん,サラダ油,じゃがいも,有塩バター	しょうが,にんじん,★キャベツ,もやし,青ピーマン,パイン缶,もも缶,みかん缶	535 kcal 22.6 g 17.7 g 2.1 g
16火	ご飯	○	さばの照り焼き ◆モロヘイヤのお浸し 呉汁	牛乳,まさば,糸削り節,だし削り節,木綿豆腐,油揚げ,大豆,豆乳,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,上白糖,サラダ油,板こんにゃく,★じゃがいも	しょうが,モロヘイヤ,りよくとうもやし,にんじん,ごぼう,だいこん,★ねぎ	566 kcal 28.0 g 19.7 g 1.9 g
17水	くいしんぼうドラゴンのオムライス おはなし給食	○	じゃこ入りカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏もも肉,鶏卵,ちりめんじゃこ,ベーコン,鶏ガラ,ひよこめ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	トマトジュース,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),グリーンピース(冷凍),もやし,★きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,★キャベツ	556 kcal 23.8 g 18.6 g 2.5 g
18木	ご飯	○	◆いわしの香味揚げ 野菜のからし醤油かけ ◆味噌汁(かぼちゃ)	牛乳,まいわし,だし削り節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,でん粉,油,上白糖,ごま油	しょうが,★ねぎ,★こまつな,★キャベツ,もやし,たまねぎ,★かぼちゃ,ぶなしめじ	557 kcal 22.8 g 18.7 g 1.7 g
19金	チーズトースト	○	トマトシチュー コロコロ豆サラダ ◆パレンシアオレンジ	牛乳,ピザチーズ,豚もも肉,豚骨,大豆	無塩食パン,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ホールトマト,パセリ,えだまめ(冷凍),★きゅうり,れんこん,パレンシアオレンジ	564 kcal 25.1 g 24.0 g 2.0 g

	1人あたり kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩 相当量 g
一日あたりの平均	568	16.9	30.3	347	89	2.3	2.8	265	0.37	0.50	33	6.2	2.0
基準値	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

※学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の児童（8歳～9歳）の基準値を記載しております。
※学校行事、材料の都合などにより、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※学校行事、材料の都合などにより、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
☆旬の食材を使う献立には、◆印をつけています。
☆東京都産の食材には、★印をつけています。7月使用予定の東京都産食材は、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、キャベツ、にんにく、きゅうり、ズッキーニ、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、枝豆、とうもろこし、バジルです。

<おはなし給食>

おはなしに出てくる料理を再現しました。お楽しみに！
4日(木)・・・11ぴきのねこのコロッケ 「11ぴきのねことあほうどり」
17日(水)・・・くいしんぼうドラゴンのオムライス 「ドラゴンはいしんぼう」

7月のお誕生給食は、7月17日（水）です。
誕生月の児童にデザート（ぶどうゼリー）が出ます。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

