



# 平成29年7月 献立表



千代田区立お茶の水小学校

| 日  | 曜日 | 献立名  | 献立材料               |                   |                        | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |                               |
|----|----|--|--------------------|-------------------|------------------------|--------------|-----------|-------------------------------|
|    |    |  | 血や肉になる             | 熱や力になる            | 身体の調子を整える              |              |           |                               |
| 3  | 月  | 牛乳   | ご飯                 |                   | 米                      | 592          | 32.4      |                               |
|    |    |  | スタミナ納豆             | ひきわり納豆、鶏肉         | 砂糖、ごま油                 |              |           | にんにく、生姜、万能ねぎ                  |
|    |    |  | 鮭のおろしポン酢がけ         | 鮭                 |                        |              |           | 大根                            |
|    |    |  | 小松菜のおひたし           | 油揚げ、かつお節          | 砂糖                     |              |           | 小松菜、白菜、人参                     |
|    |    |  | なめこ汁               | 豆腐、みそ             |                        |              |           | なめこ、長ねぎ                       |
| 4  | 火  | 牛乳   | わかめご飯              | わかめ               | 米                      | 604          | 27.4      |                               |
|    |    |  | ゆで豚の香味ソースがけ        | 豚肉                | 砂糖、ごま                  |              |           | 長ねぎ、生姜、にんにく                   |
|    |    |  | キャベツの浅漬け           |                   |                        |              |           | キャベツ、きゅうり、生姜                  |
|    |    |  | 春雨スープ              | 豚肉                | 春雨、ごま油                 |              |           | 人参、小松菜、長ねぎ、えのき                |
|    |    |  | 冷凍パイ               |                   |                        |              |           | パイナップル                        |
| 5  | 水  | 牛乳   | ブルコギ丼              | 豚肉                | 米、油、砂糖、でんぷん、ごま、ごま油     | 602          | 22.2      |                               |
|    |    |  | もずくスープ             | もずく               |                        |              |           | 人参、竹の子、長ねぎ、小松菜、干し椎茸           |
|    |    |  | オレンジ               |                   |                        |              |           | オレンジ                          |
| 6  | 木  | 牛乳   | 冷やしきつねうどん          | 油揚げ               | うどん、砂糖                 | 600          | 21.5      |                               |
|    |    |  | 蒸しとうもろこし           |                   |                        |              |           | とうもろこし                        |
|    |    |  | ずんだもち              | 豆腐                | 白玉粉、砂糖                 |              |           | 枝豆                            |
| 7  | 金  | 牛乳   | ちらし寿司              | 鶏肉、油揚げ、卵、たら（でんぷん） | 米、砂糖、油、でんぷん            | 601          | 20.9      |                               |
|    |    |  | そうめん汁              | かまぼこ              | そうめん                   |              |           | 小松菜、人参                        |
|    |    |  | サイダーゼリー            | 粉寒天               | 砂糖                     |              |           | パイナップル（缶）、ナデココ（缶）             |
| 10 | 月  | 牛乳   | ジャージャー麺            | 豚肉、みそ             | 中華麺、油、砂糖、ねりごま、ごま油、でんぷん | 708          | 27.2      |                               |
|    |    |  | 卵としめじのスープ          | 卵                 | でんぷん                   |              |           | 玉ねぎ、人参、長ねぎ、青梗菜、しめじ            |
|    |    |  | ゴーヤチップス            | 大豆                | じゃがいも、小麦粉、でんぷん、油       |              |           | ゴーヤ                           |
| 11 | 火  | 牛乳   | ご飯                 |                   | 米                      | 588          | 21.9      |                               |
|    |    |  | たらの梅マヨネーズ焼き        | たら                | マヨネーズ                  |              |           | 梅干し                           |
|    |    |  | じゃがいものカレー炒め        | 豚肉                | じゃがいも、油                |              |           | 玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ              |
|    |    |  | 根菜の利休汁             | みそ                | こんにゃく、ねりごま、ごま油         |              |           | ごぼう、れんこん、人参、大根                |
| 12 | 水  | 牛乳   | 焼きおにぎりのスープ茶漬け      |                   | 米、胚芽米、ごま               | 616          | 20.3      |                               |
|    |    |  | ししゃもの青のり揚げ         | ししゃも、卵、青のり        | 小麦粉、油                  |              |           |                               |
|    |    |  | 焼肉サラダ              | 豚肉                | 砂糖、油、ごま、ごま油            |              |           | きゅうり、人参、キャベツ、もやし、にんにく         |
| 13 | 木  | 牛乳   | セルフフィッシュバーガー       | ホキ                | 丸パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖       | 611          | 24.7      |                               |
|    |    |  | ゆでキャベツ             |                   | 油、砂糖                   |              |           | キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、玉ねぎ         |
|    |    |  | ミネストローネ            | ベーコン              | オリーブオイル、じゃがいも、マカロニ、砂糖  |              |           | 玉ねぎ、人参、とうもろこし（缶）トマト（缶）        |
|    |    |  | バナナ                |                   |                        |              |           | バナナ                           |
| 14 | 金  | 牛乳   | ご飯                 |                   | 米                      | 762          | 24.5      |                               |
|    |    |  | 麻婆なす豆腐             | 豆腐、豚肉、みそ          | 油、砂糖、でんぷん、ごま油          |              |           | 人参、玉ねぎ、長ねぎ、竹の子、なす、にんにく、生姜     |
|    |    |  | 冬瓜スープ              | 鶏肉                |                        |              |           | 冬瓜、人参、長ねぎ、小松菜                 |
|    |    |  | さつまいものごま団子         |                   | さつまいも、白玉粉、砂糖、ごま、油      |              |           |                               |
| 17 | 月  |   <span style="margin: 0 20px;">海の日</span>   |                    |                   |                        |              |           |                               |
| 18 | 火  | 牛乳   | 胚芽ミックスご飯           |                   | 米、胚芽米                  | 607          | 22.0      |                               |
|    |    |  | ピーマンの肉詰め           | 豚肉、大豆、チーズ、卵       | でんぷん、油                 |              |           | ピーマン、玉ねぎ、人参                   |
|    |    |  | チャーシューサイ（炒合菜）      | 豚肉、卵、きくらげ         | 油、ごま油、春雨               |              |           | 玉ねぎ、人参、竹の子、もやし、にら             |
|    |    |  | トックスープ             | 豆腐                | トック                    |              |           | 人参、白菜、長ねぎ、小松菜                 |
| 19 | 水  | 牛乳   | ツナおろしスパゲッティ        | ツナ、刻みのり           | スパゲッティ、オリーブオイル、砂糖      | 655          | 25.1      |                               |
|    |    |  | 温野菜 フレンチドレッシング     |                   | 油、砂糖                   |              |           | キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし（缶）、ブロッコリー |
|    |    |  | じゃがいもとベーコンのスープ     | ベーコン、ひよこ豆         | じゃがいも                  |              |           | 玉ねぎ、小松菜                       |
|    |    |  | 沖縄パイ               |                   |                        |              |           | パイナップル                        |
| 20 | 木  | 牛乳   | ナン                 |                   | ナン                     | 627          | 24.5      |                               |
|    |    |  | キーマカレー             | 豚肉、大豆、粉チーズ、ヨーグルト  | 油、バター、小麦粉              |              |           | 玉ねぎ、人参、ごぼう、セロリ、生姜、にんにく、トマト（缶） |
|    |    |  | 手作り福神漬け            |                   | 砂糖                     |              |           | きゅうり、人参、大根、れんこん、生姜            |
|    |    |  | シャベット(みかん・りんご・いちご) |                   |                        |              |           | シャベット(みかん・りんご・いちご)            |

☆献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。