

日/曜日				献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		牛乳	主食					
1	水			チルドッグ コールスロー 野菜の豆乳スープ	ウインナー 牛乳 生クリーム 豆乳 ベーコン ミックスチーズ	コッペパン 油 三温糖 サラダ油 ジャがいも	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん 小松菜	609 23.4
2	木			ごまごはん さわらの塩麹焼き 切り干し大根の煮物 田舎汁	さわら 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 三温糖 ジャがいも	しらたき 切り干し大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 キャベツ たまねぎ ごぼう 小松菜	594 27.6
3	金			ジャージャーメン ジャガバター 豆腐の変わりスープ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 ジャがいも バター	たまねぎ もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜	613 28.8
6	月			チンジャオロースごはん どうもろこし 卵スープ	豚肉 赤みそ 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぶん サラダ油	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく どうもろこし えのきだけ にんじん	589 24.7
7	火			五目ずし ちくわのいそべ揚げ そうめん汁 フルーツゼリー	卵 鶏ひき肉 油揚げ 凍り豆腐 かまぼこ 刻みのり 焼き竹輪 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 上白糖	にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ たけのこ 黄桃 バインアップル	606 22.9
8	水			★ワールドメニュー★（ギリシャ） ぶどうパン ムサカ レヴィシア・スーパ	フレーンヨーグルト ミックスチーズ 生クリーム 豚ひき肉 大豆 ベーコン ひよこ豆 牛乳	フドウパン ジャがいも サラダ油	なす たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん セロリ	602 26.8
9	木			ごはん ひじきふりかけ ししゃものごま焼き いい煮 みそ汁	ししゃも 鶏肉 揚げボール みそ 油揚げ ひじき 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま 三温糖 サラダ油	こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	581 25.9
10	金			タコライス もずく汁 ちんすこう	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆ミート 冷凍豆腐 鶏肉 塩抜きもずく 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 小麦粉 サラダ油 黒砂糖 三温糖	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ たけのこ	643 22.7
13	月			シーフードスパゲティ ジャがいものハニーサラダ ぶどうゼリー	むきえび 粉チーズ いか 豚肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ジャがいも はちみつ 油 三温糖	ホールトマト たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース	590 25.3
14	火			ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ 小玉すいか	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 大豆ミート ベーコン 牛乳	ジャがいも 米 胚芽米 小麦粉 油 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく キャベツ 小松菜 ホールコーン にんじん えのきだけ 小玉すいか	604 21.7
15	水			ごはん あじのピリカラソース 炒合菜 みそ汁	あじ 豚肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 ごま でんぶん 油 三温糖 春雨 サラダ油 ジャがいも	ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん に ら にんにく しょうが たまねぎ	632 27.4
16	木			夏野菜のカレーライス ゆで野菜変わりノース 冷凍みかん	粉チーズ うずら卵 鶏肉 牛乳	ジャがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ なす にんじん スッキーニ しょうが にんにく もやし きゅうり 冷凍みかん	621 20.5

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を3・4年生の栄養価にかけてみてください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。

今月のめあて：3食しっかり食べよう！



品川区立戸越小学校
校長 川田重久
栄養士 林田麻衣