



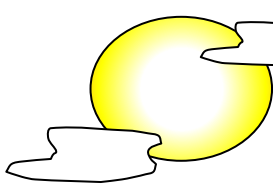
7月のきゅうしょくこんだてひょう

家庭数

品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よう び	もりつけかた	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い			エネルギー kcal
			しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・は・ほね をつくる	ちからやねつ になる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ g
1	水		セルフスパゲティパン	○	コーンクリームスープ	ツナ ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	コッペパン スパゲティ じゃがいも 小麦粉 油	にんじん ビーマン こまつな たまねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン	592 23.0
2	木		ごはん ★ものがたり給食 ★白米を味わおう 魚沼産こしひかり	○	スタミナなっとう ししゃものからあげ ひじきいりわふうサラダ かきたまみそしる	鶏ひき肉 納豆 油揚げ 鶏卵 冷凍豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも ひじき 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 米粉 小麦粉 でんぶん ごま油 油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ キャベツ ホールコーン たまねぎ もやし 糸こんにゃく	601 26.3
3	金		なすのトマトソースライス しゅんのしょくざい〜なす〜	○	コーンサラダ フルーツポンチ ※フルーツポンチは右の一覧には 記載のない炭酸飲料を使用します。	豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 油 白いりごま すりごま	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ なす ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン りんご缶 みかん缶 バインアップル缶	588 20.1
4	土		やきそば ★学習発表会	○	ツナじゃが オレンジゼリー	豚肉 ツナ あおのり 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 じゃがいも 三温糖 油 白いりごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン みかんジュース	554 22.8
7	火		ごもくずし ★セタ	○	ちくわのからしマヨチーズやき たんざくぎりやさいのあえもの そうめんじる	鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 鶏卵 焼き竹輪 刻みのり ミックスチーズ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 そうめん ふ 白いりごま 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん こまつな オクラ 干しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	558 24.3
8	水		チンジャオロースどん しゅんのしょくざい〜ピーマン〜	○	とうふのかわりたまごスープ パインアップル	豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん 油 ごま油	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ バインアップル	562 22.1
9	木		ナン ★世界の料理（インド） ★4年生 ニッセイ名作劇場	○	キーマカレー ポテトのサブジ	鶏ひき肉 大豆 牛乳	ナン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油 オリーブオイル	にんじん ビーマン にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ なす	572 22.7
10	金		ごはん	○	さかなのごまこうみやき チャーホーサイ とうふとわかめのスープ	さば 豚肉 冷凍豆腐 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 春雨 白いりごま 油 ごま油	にんじん にら ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	587 26.3
13	月		しょくパン ★鈴ヶ森小中共通献立	○	ココアクリーム スコップコロッケ トマトスープ	牛乳 生クリーム ツナ 豚肉 豆乳 大豆 レンズ豆 牛乳	食パン 三温糖 コーンスターチ じゃがいも パン粉（乾燥） 油 オリーブオイル	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ホールトマト	577 23.3
14	火		タコライス ★沖縄県の料理	○	もずくのかきたまスープ サーターアングギー	豚ひき肉 大豆 鶏肉 冷凍豆腐 鶏卵 豆乳 もずく 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉 油 すりごま 白いりごま	にんじん こまつな にんにく マッシュルーム たまねぎ ホールトマト キャベツ えのきたけ	672 25.7
15	水		ごはん	○	こんぶのふりかけ さかなのしおこうじやき にびたし とうにゅうみそスープ	さわら かつお節 鶏肉 白みそ 赤みそ 豆乳 油揚げ 刻み昆布 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 白いりごま じゃがいも	にんじん こまつな もやし キャベツ	581 30.2
16	木		ひじきムチごはん	○	とりとポテトのつつみあげ やさいのスープ	豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 鶏肉 ひじき ミックスチーズ 牛乳	精白米 胚芽米 パン粉（乾燥） じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 油 マヨネーズ 白いりごま	にんじん こまつな ホールコーン たけのこ ねぎ 白菜キムチづけ たまねぎ もやし キャベツ	638 23.9

（12回） ※献立は行事や食材仕入れの都合により、変更する場合があります。上記のほか、鶏ガラ・豚骨・削り節・調味料等を使用します。エネルギーとたんぱく質は、中学年（3・4年生）の栄養価です。



9月のきゅうしょくこんだてひょう

1	火		カレーライス	○	ごまサラダ りんごゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 白いりごま	にんじん ホールトマト こまつな にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし きゅうり りんごジュース	646 18.6
---	---	--	--------	---	-----------------	--------------	---	--	-------------

※9月2日以降の献立表は9月の始業式の日に配布いたします。