

7月の予定献立表

★今月の目標★夏の健康について考えよう
杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	飲物	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳	◆沖縄メニュー ししじゅうしい、いかのしょうがやき イナムドッチ サーターアングギー	牛乳、さば節、豚肉、昆布、いか、 豚骨、みそ、たまご	米、米粒麦、油、こんにゃく、小麦 粉、三温糖	しょうが、人参、大根、小松菜	623 kcal 263 g
2	木	牛乳	◎国内産食材の日 ★旬の食材★とうもろこし 麦ごはん いわしのかば焼き 塩豚汁、蒸しとうもろこし	牛乳、いわし、豚肉、さば節	米、押し麦、米粉、でんぷん、油、 さとう、じゃがいも	人参、しめじ、長ねぎ、小松菜、しょう が、とうもろこし	571 kcal 236 g
3	金	牛乳	ごまだれ冷やし中華そば 青のりポテト 冷凍みかん	牛乳、たまご、鶏骨、鶏肉、あおの り	中華麺、ごま油、さとう、ごま、 じゃがいも、油	もやし、きゅうり、人参、しょうが、長ね ぎ、にんにく、みかん	602 kcal 241 g
6	月	牛乳	◎国内産食材の日 麦ごはん あじの香味だれ、肉じゃが ゆかりきゃべつ	牛乳、あじ、豚肉	米、押し麦、でんぷん、米粉、油、 ごま油、さとう、しらたき、じゃが いも	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベ ツ、さやいんげん、きゅうり、ゆかり	584 kcal 258 g
7	火	牛乳	◆セタメニュー あなごちらし セタ汁 ナタデココボンチ	牛乳、あなご、たまご、さば節、昆 布、油揚げ、豚肉	米、米粒麦、さとう、油、焼き麴、 そうめん	しょうが、さやいんげん、人参、玉ねぎ、 長ねぎ、オクラ、パイン缶、もも缶、ナ タデココ	597 kcal 218 g
8	水	牛乳	★地元野菜デー★ ジャがいも ジャンバラヤ トマトと卵のスープ ジャーマンポテト	牛乳、鶏肉、いか、ウィンナーソー セージ、たまご、鶏骨、ベーコン	米、米粒麦、油、でんぷん、じゃが いも	セロリ、人参、ピーマン、黄ピーマン、赤 ピーマン、トマト、小松菜、玉ねぎ	553 kcal 254 g
9	木	牛乳	ピザトースト 白いんげん豆と野菜のスープ 小松菜のサラダ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏骨、豚 肉、白いんげん豆	食パン、油、じゃがいも、さとう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、 人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン	560 kcal 245 g
10	金	牛乳	★旬の食材★ 冬瓜 わかめごはん、ししゃもフライ 冬瓜スープ 何でも千切りサラダ	牛乳、ししゃも、たきこみわかめ、 ベーコン、ひじき、鶏骨	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、油、 さとう	とうがん、人参、玉ねぎ、ほうれん草、大 根、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	554 kcal 185 g
13	月	牛乳	麦ごはん パンパンジー ビーフンスープ 切干大根のサラダ	牛乳、鶏肉、鶏骨、かつお節	米、押し麦、ごま、さとう、ごま 油、ビーフン、油	しょうが、長ねぎ、きゅうり、人参、たけ のこ、玉ねぎ、きくらげ、切干大根、もやし	554 kcal 273 g
14	火	牛乳	おろしスパゲティ 海藻サラダ 豆腐きなこドーナツ	牛乳、かつお節、ツナ、のり、海藻 ミックス、とうふ、きなこ	スパゲティ、油、さとう、ごま油、 小麦粉	大根、キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン	661 kcal 268 g
15	水	牛乳	◆セレクト給食 豚キムチ丼 中華スープ ももゼリーまたはぶどうゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏骨、アガー	米、米粒麦、ごま油、さとう、春 雨、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、もやし、切干大根、キ ムチ、ニラ、人参、たけのこ、長ねぎ、小 松菜、しょうが、ももジュース、ぶどう ジュース	558 kcal 19.7 g
16	木	牛乳	麦ごはん 大豆入りカレーコロッケ もやしのみそ汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳、大豆、豚肉、煮干し、わか め、みそ、塩昆布	米、押し麦、油、じゃがいも、マッ シュポテト、小麦粉、パン粉、ごま 油	人参、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、キャ ベツ	610 kcal 21.1 g
17	金	牛乳	★旬の食材★ かぼちゃ、なす、スイカ 夏野菜カレー じゃこサラダ スイカ	牛乳、豚肉、豚骨、チーズ、ちりめ んじゃこ	米、押し麦、油、じゃがいも、米 粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人 参、ピーマン、かぼちゃ、トマト、りん ご、なす、小松菜、きゅうり、キャベツ、 スイカ	612 kcal 209 g

※仕入れ等の都合で献立や食品を変更することがあります。



ピザトースト（7月9日のメニューより）

〈材料：4人分〉

- ・食パン：4枚 ・炒め油：小さじ1/2 ・にんにくみじん切り：小さじ1/3
- ・ケチャップ：大さじ1 ・トマトピューレ：大さじ1 ・中濃ソース：小さじ1
- ・炒め油②：小さじ1/3 ・ベーコン千切り：30 g ・玉ねぎスライス：120 g
- ・ピーマンスライス：20 g ・ピザ用チーズ：70 g

〈作り方〉

- ①炒め油～中濃ソースを加熱してソースを作る。
- ②炒め油②～ピーマンを炒めて具を作る。
- ③パンにソースを塗り、具とチーズを混ぜたものに乗せて、トースターで焼く。