



令和6年度 7月 献立予定表

港区立高輪台小学校
校長 森代 美弥子
栄養職員 八代 美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー たんぱく質
		乳牛	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	
1月	ごはん サバのしおやき とうがんのひきにくあんかけ モヤシとヒジキのわふうサラダ		飲用牛乳 さほ とりにく ひじき	こめ あぶら かたくりこ さとう こま こまあぶら	とうがん キャベツ きゅうり もやし	塩 だし削り節 酒 みりん 醤油 酢 こしょう	627 kcal 28.0 g
2火	～商店街コラボ～ まいたけごはん なすのおろし あかだしけんちんじる		飲用牛乳 みそ しおこんぶ あぶらあげ	こめ あぶら こめ なまふ かたくりこ さつまいも こんにゃく	まいたけ べいなす ブロッコリー だいこん しょうが にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう	醤油 だし削り節 薄口醤油 みりん	654 kcal 19.6 g
3水	キャロットライスチキンクリーム かぼちゃのフレンチサラダ れいとうみかん		飲用牛乳 とりにく 調理用牛乳	こめ あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが かぼちゃ きゅうり みかん	白ワイン 塩 酢 こしょう 鶏がら	636 kcal 24.4 g
4木	こぎつねごはん シヤモのからあげ キャベツとキュウリのそくせきづけ とんじる		飲用牛乳 みそ とりにく とうふ あぶらあげ ししゃも ぶたにく	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	醤油 酒 みりん 塩 だし削り節	653 kcal 29.6 g
5金	～たなばた納豆・食育献立～ ちらしずし たなばたじる たなばたゼリー		飲用牛乳 あなご かまぼこ あぶらあげ かんてん 調理用牛乳	こめ さとう そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん サヤエンドウ とうがん オクラ ぶどうジュース さくらんぼ	酒 だし昆布 酢 塩 だし削り節 みりん 醤油	578 kcal 23.1 g
8月	ジャコフカメごはん ちくさやき(わふうたまごやき) じゃがいもとぶたにくのソテー エノキとこまつなのみそじる		飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ とりにく たまご ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん えのき	酒 塩 醤油 酢 みりん こしょう オイスターソース だし削り節	582 kcal 29.2 g
9火	ヒジキごはん さかな(ぶり)のしおこうじやき こまつなのコマすあえ かきたまじる		飲用牛乳 あぶらあげ ひじき ぶり たまご	こめ あぶら さとう こま かたくりこ	にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ	酒 塩 醤油 酢 だし昆布 みりん 塩麹 だし削り節	604 kcal 28.7 g
10水	ミートソースパグゼッティ にしゅるいのビーンズサラダ オレンジケーキ		飲用牛乳 たまご ぶたにく ふたしパーチップ きんとときまめ ひよこまめ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター マーマレード	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ ホールコーン きゅうり オレンジジュース	塩 こしょう 酢 赤ワイン ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ベーキングパウダー	650 kcal 27.7 g
11木	コムガー(ベトナムチキンライス) ポトのフレンチサラダ フォーヌードルスープ		飲用牛乳 とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら こめこめん	しょうが ながねぎ にんにく レモン にんじん きゅうり たまねぎ こまつな もやし はねぎ	鶏がら 塩 酒 ターメリック 酢 こしょう ローリエ ナンフレー だし削り節	593 kcal 26.8 g
12金	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうソテー たまごとうふのちゅうかスープ		飲用牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら ぎょうざのかわ にまあぶら こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ たら たけのこ ピーマン あかピーマン もやし こまつな にんじん えのき	塩 こしょう 醤油 鶏がら オイスターソース	594 kcal 22.4 g
16火	ごはん とりにくのねぎソース ヒジキとだいずのいために えとあまみそのみそじる		飲用牛乳 ひじき とりにく みそ あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	酒 醤油 酢 みりん だし昆布 だし削り節	585 kcal 25.6 g
17水	なつやさいのカレー キャベツとコーンのサラダ こだますいか		飲用牛乳 ぶたにく	こめ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	赤ワイン 塩 酢 ローリエ 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう	603 kcal 22.3 g
18木	～商店街コラボ～ ガーリックライス とくせいスペアリブふう オリジナルドレッシングのサラダ		飲用牛乳 ぶたにく	こめ ぎょうし こまあぶら さとう はちみつ かたくりこ	にんにく たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん ブロッコリー	だし削り節 醤油 塩 パセリ 酒 鷹の爪 炭酸水 ほん酢 醤油 こしょう	681 kcal 22.4 g
19金	イワシのかばきどん やさいのおかかあえ とうふとワカメのすましじる オレンジゼリー		飲用牛乳 いわし かつおぶし とうふ わかめ かんてん	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが こまつな にんじん もやし ながねぎ オレンジジュース	酒 醤油 みりん だし昆布 だし削り節 塩	609 kcal 26.2 g

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。



トマト、なす、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜が旬を迎えます。夏野菜は生でも食べられるものが多く、水分や夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが良いところです。

暑くなり清涼飲料やジュースばかり飲んでいると、胃腸の消化機能が下がるため食欲がなくなり、体力もなくなってしまいます。これが夏バテです。夏バテを防いで毎日を元気に過ごすには、清涼飲料やジュースの飲みすぎに注意し、旬の夏野菜をたっぷり使った食事を心がけましょう。