

令和2年

7月 給食カレンダー

品川区立台場小学校

校長 木村 已典

栄養教諭 大田奈津紀

今月の
☆きゅうしょくのもくひょう☆

すききらいをせずに
食べよう!

日 / 曜	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				
30 火		チリビーンズドッグ あおのりポテト	ふたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ あおのり	パン ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん	549 20.6
1 水		ガパオライス あしたばミルクゼリー	とりにく だいす かんでん ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	たまねぎ あかピーマン さやいんげん パセリ ごまつな あしたば にんにく みかん	621 21.8
2 木		カレーミートドッグ パナナ	ふたにく だいす ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく バナナ	585 22.2
3 金		ひじきごはん ししゃもごまやき バナナ	あぶらあげ とりにく だいす ししゃも ひじき ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごま さとう	にんじん バナナ	697 25.3
6 月		チンジャオロースごはん ぎゅうにゅうゼリー	ふたにく みそ かんでん ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ ピーマン もやし だけのこ しょうが にんにく みかん	626 21.9
7 火		ごもくずし ブラウニー	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ さとう あぶら	にんじん さやいんげん しいたけ	574 18.2
8 水		ガーリックライスなすミート れいとうみかん	ふたにく だいす ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ジャがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ パセリ みかん	669 21.7
9 木		そぼろいりさつまいもごはん キャロットケーキ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ さつまいも あぶら バター	にんじん だいこん さやいんげん	670 18.3
10 金		ジャージャーめん ぶどうゼリー	ふたにく だいす みそ かんでん ぎゅうにゅう	めん さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ しいたけ ぶどう	585 21.8
13 月		ツナピラフ トウモロコシ	ツナ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	649 24.1
14 火		ホイコーローどん パナナ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん ねぎ きゃべつ だけのこ もやし ピーマン しょうが にんにく バナナ	660 21.4
15 水		タコライス れいとうみかん	ふたにく だいす ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう あぶら	トマト きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく みかん	605 22.7
16 木		ごまつなとじゃこのチャーハン いかのかわりあげ	ふたにく たまご いか ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん かたくりこ あぶら	ごまつな ねぎ にんじん しょうが	558 22.5
17 金		スパゲッティミートソース バナナケーキ	ふたにく だいす たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ さとう こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム バナナ	715 27.6
20 月		ブルコギどん れいとうみかん	ふたにく ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ ねぎ にら りんご みかん	578 20.3
21 火		こぎつねごはん あしたばチーズケーキ	ふたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ごはん さとう こむぎこ あぶら	にんじん あしたば レモン	596 17.5
22 水		なつやさいのカレーライス りんごゼリー	ふたにく かんでん ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう こむぎこ ジャがいも あぶら	トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン とうもろこし なす りんご レモン	614 18.9
27 月		ツナピザドッグ フライドポテト	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう ジャがいも あぶら	トマト たまねぎ ピーマン とうもろこし セロリ にんにく マッシュルーム	591 21.3
28 火		わかめごはん やさいコロック れいとうみかん	ふたにく だいす たまご ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はんこ こむぎこ ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん ごまつな とうもろこし みかん	679 19.8
29 水		メキシカンライス オレンジケーキ	ふたにく たまご いか ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム オレンジ	578 17.6
30 木		さけずし トウモロコシ	たまご さけ(さかな) ぎゅうにゅう コンブ	ごはん さとう あぶら	とうもろこし さやいんげん	551 20.4
31 金		マーボー豆腐ごはん さつまいもごまだんご	ふたにく だいす みそ 豆腐 ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さつまいも さとう しらたまご ごま あぶら	たまねぎ にんじん だけのこ しょうが にんにく	642 23.4

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をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて換算して下さい。

全校登校となったため、6月30日(火)の献立が変更になっています。

7月も給食室で盛り付けを行い、提供します。