

7月こんだてひょう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとロメモ
1月	麦入りごはん			精白米、米粒麦			590 kcal	6月28日からセントラル・ワシントン大学の学生さんが白金小学校に来られています。そこでアメリカでもよく食べられている8日Qソースを和風にアレンジしました。給食の感想などたくさんお話が何えるといいですね。
	魚のバーベキューソース	〇	木刀魚	油、上白糖	レモン、しょうが、玉ねぎ、りんご	醤油、みりん、酢、味噌、砂糖	28.0 g	
	切り干し大根のサラダ		昆布	ごま油、三温糖、ごま	切干大根、きゅうり、人参	醤油、ごまがらし	16.3 g	
	わかめスープ		鶏がら、鶏肉、わかめ、鶏卵	でん粉	長ねぎ、しょうが、えのき	塩こしょう、醤油	1.7 g	
2火	ツナとトマトのピザ		ツナ、ドライソーセージ、チーズ	コッペパン、オリーブ油	ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、トマト缶、トマトピューレ、にんにく	トマトケチャップ、塩こしょう、パルメザン、オレガノ、タバスコ	565 kcal	「パイザンヌ」とはフランス語で「田舎風の」という意味があります。材料を1cmくらいの「色紙切り」にしたスープやサラダがあります。
	パイザンヌスープ	〇	ベーコン、レンズ豆、鶏がら	マカロニスパゲッティ、じゃがいも、油	トマト、人参、玉ねぎ、ほうろく、トマト、きゅうり、いんげん、にんにく、パルメザン、トマトピューレ、しょうが	塩こしょう、トマトケチャップ、ベイリーフ	25.1 g	
	くだもの（パイ）				パイナップル		22.4 g	
3水	冷やし中華		鶏肉、わかめ、鶏卵、昆布、煮干し	中華麺、ごま油、ごま、三温糖	長ねぎ、しょうが、小松菜、ちりしよ、きゅうり、人参、ホールコーン、トマト、にんにく	塩、黒酢、醤油、みりん、からし、砂糖	55.4 kcal	とうもろこしをよりおいしく食べるためのコツは、皮をむいたらすぐに加熱すること。1年生が皮むきをしてくれます。
	小松菜とあさりの辛味炒め	〇	あさり、大豆	油、でん粉	小松菜、にんにく	醤油、塩、トウバンジャン	30.4 g	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		20.4 g	
	くだもの（すいか）				すいか		3.3 g	
4木	夏の香りごはん			精白米、玄米、ごま	きゅうり、みょうが、しそ、しょうが、大根、干ししいたけ、かんぴょう	ゆかり醤油	639 kcal	2年生がミニトマトを育てています。ご自宅で育てているというご家庭も多いのではないのでしょうか。トマトはとも「うまみ」の強い食べ物です。定番料理「肉じゃが」とのコラボをお楽しみに。
	トマト肉じゃが	〇	豚肉、揚げ餅	油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト缶、しめじ、グリーンピース	醤油、みりん	16.9 g	
	もやしの風味和え			油、ごま油	人参、きゅうり、もやし、しょうが	カレー粉、醤油	27.8 g	
	ししゃもの素焼き		ししゃも				塩	
5金	五目ちらし	〇	昆布、うなぎ、えび、油揚げ、鶏卵、のり	精白米、上白糖	わかんじん、人参、干しいたけ、かんぴょう、きゅうり	醤油、黒酢、醤油、みりん、からし	58.7 kcal	1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日を「五節句」といいます。7月7日の七夕の行事食は「そうめん」です。平安時代、宮中の七夕の儀式で「素餅（さくべい）」というそうめんの原型をお供えしたことに由来します。
	冬瓜のひき肉あんかけ	〇	鶏肉、揚げ餅	上白糖、でん粉	冬瓜、人参、しょうが	醤油、みりん、酒	25.0 g	
	七タ汁		なると、豆腐、揚げ餅、昆布	そうめん、上白糖	長ねぎ、小松菜、水菜、えのき、オクラ	醤油	16.3 g	
	七タゼリー		寒天、豆乳	上白糖	アセロラジュース		白ワインサイダー、カットフルーツ	
8月	麦入りごはん			精白米、米粒麦			671 kcal	港区の学校給食では地元の商店街とのコラボ給食も実施しています。今回は青山にある「ひこの屋」さんに「チキン南蛮」の作り方を教えていただき、給食用にアレンジしました。お楽しみに。
	ひこのやのチキン南蛮	〇	鶏肉、鶏卵	薄力粉、油、上白糖、マヨネーズ	らっきょう	塩、塩こしょう、醤油	32.8 g	
	ゆで野菜				キャベツ、人参		23.5 g	
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ、揚げ餅、昆布		大根、人参、えのき、長ねぎ、小松菜		2.0 g	
9火	ガバオライス	〇	鶏肉、大豆、鶏がら、鶏卵	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、米粉	玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、真ピーマン、にんにく、しょうが	ナンプラー、卵、ササミ、みりん、醤油、塩、しょうが、おろし、マヨネーズ	671 kcal	ガバオライスは「パジル」というハーブとお肉や野菜をいためたものと、給食焼きをごはんのせませず。給食では卵をのせませず。センミーパットはピーフンが入った野菜いためです。
	センミーパット	〇	豚肉	ビーフン、油、上白糖、ごま油	人参、玉ねぎ、もやし、にんにく	塩、醤油、オリーブオイル、スターソース、ナンプラー、塩こしょう	29.4 g	
	マンゴープリン		豆乳、寒天	上白糖	マンゴー		リキュール	
10水	元氣そぼろ丼	〇	豚肉、牛肉、納豆	精白米、米粒麦	しょうが、セロリ、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、ガーリック、ピーマン、赤ピーマン	塩こしょう、オリーブオイル、スターソース、醤油、みりん	69.7 kcal	7月10日は「納豆の日」です。そこで納豆を使ったそぼろ丼を紹介いたします。納豆は日本に昔からある発酵食品の一つです。大豆パワーと発酵パワーを活用して元気に過ごしましょう。
	魚の塩こうじやき	〇	助京鮭			塩こうじ	35.1 g	
	かんぴょうの炒り煮		豚肉、油揚げ	上白糖	かんぴょう、干し椎茸、たけのこ	みりん、醤油	24.4 g	
	ピルマ汁		豚肉、むろあじ、揚げ餅	じゃが芋、オリーブ油	ズッキーニ、なす、人参、玉ねぎ、さやいんげん	カレー粉、オリーブオイル、スターソース、醤油、塩こしょう	2.2 g	
11木	麦入りごはん			精白米、米粒麦			775 kcal	中国の伝統的な揚げ菓子「開口笑」は「口を開いて笑う」という意味があるごまドーナツです。割れ目が微笑んで見えるので「開口笑」と呼ばれるようになりました。みんなで笑顔で過ごさないといいですね。
	豚肉の味噌炒め	〇	豚肉、生揚げ、みそ	三温糖	しょうが、ピーマン、キャベツ、人参、干しいたけ	醤油、清酒、ごまがらし	31.7 g	
	豆腐とわかめの中華スープ		豆腐、わかめ、鶏がら	ごま油	長ねぎ、人参、にんにく、しょうが	塩、塩こしょう、醤油	28.5 g	
	開口笑			白玉粉、ごま油、上白糖、グラニュー糖			2.8 g	
12金	胚芽パン			胚芽パン			679 kcal	「エンテンスープ」はオランダ王国の家庭料理です。グリーンピースを煮込んで作ります。豆のやさしい味わいが特徴です。オランダでは燻製にした鯖もよく使うそうです。給食では生の鯖に粉チーズをまぶして揚げます。
	鯖のオランダ揚げ	〇	さば、チーズ、鶏卵	薄力粉、油	しょうが、人参、玉ねぎ、パセリ	塩、醤油、ベネディクトソース	30.5 g	
	サラダ			油、上白糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	醤油、塩こしょう、からし	33.0 g	
16火	エンテンスープ		ワイン、全粉乳、鶏がら、生クリーム	じゃが芋、バター、小麦粉	グリーンピース、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが	塩こしょう、ガーリックパウダー、白ワイン、ローリエ	2.4 g	豆腐の代わりに高野豆腐を使って麻婆豆腐を作ります。高野豆腐には質の良いタンパク質を高める大豆サポニンや老化予防に役立つビタミンE、骨粗しょう症に役立つソイイソフラボンのほかカルシウム・鉄なども豊富です。
	高野豆腐の麻婆丼	〇	豚肉、高野豆腐、みそ	精白米、押麦油、ごま油、でん粉、しょうが	にら、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんにく、しょうが	塩、醤油、オリーブオイル、スターソース、塩、トウバンジャン	5.48 kcal	
	パンサンスー			緑豆春雨、ごま油、三温糖	人参、ブラックマツペ、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	醤油、塩こしょう、オリーブ油	19.0 g	
	たまごスープ		さば、卵、鶏卵	でん粉	長ねぎ、干しいたけ	醤油	12.1 g	
17水	くだもの（すいか）				すいか		3.5 g	「チキンのトマト煮」は「港区商店街コラボ」で「港区長賞」を受賞した「びのぐらーちえ」さんの人気メニューのひとつです。学校給食と商店街とがコラボした「港区商店街コラボ給食」です。
	雑穀ごはん			精白米、雑穀			60.3 kcal	
	びのさんのチキンのトマト煮	〇	鶏がら、鶏肉	オリーブ油、上白糖、油	にんにく、玉ねぎ、トマトピューレ、人参、ズッキーニ、真ピーマン、赤ピーマン、なす	塩	21.7 g	
	じゃがいも入りサラダ			じゃが芋、油、ごま油、上白糖	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	塩、醤油、からし、しょうが	20.1 g	
18木	くだもの（メロン）				メロン		1.1 g	15日の「海の日」にちなんで献立です。スープの中にもお魚が隠れています。お楽しみに。
	シーフードピラフ	〇	いか、えび	精白米、押麦、バター、油	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ	塩こしょう、白ワイン	5.55 kcal	
	ミネストローネスープ		ベーコン、いんげん豆、チーズ	マカロニスパゲッティ、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマトピューレ、にんにく、パルメザン、しょうが、パセリ	塩こしょう、オレガノ、ベイリーフ	20.2 g	
	サイダーゼリー		寒天	上白糖	みかん缶		ウイダー	

地産地消：太字は東京都産です。

*材料調達の際により献立の一部を変更することがあります。

