

日	曜	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー：kcal たんぱくしづ	こんだてしょうかい 献立紹介
				あかち (赤)血や肉になる	き (黄)力や熱になる	みどりからだ (緑)体の調子を整える		
1	水		ミルクパン さかなのサルサソース 世界の料理 スコットランド ジャーマンポテト スコッチフロス	メルルーサ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも（特裁） むぎ	ホールトマト たまねぎ ピーマン レモン にんにく キャベツ セロリ にんじん（有機）	560 27.2	☆スコッチフロス☆ スコッチフロスはスコットランドの代表的な料理です。肉や野菜、押し麦を煮込んだシンプルなスープで、映画ハリーポッターにも給食として登場しました。
2	木		ごはん やながわふうたまごやき ピリカラこんにやく いなかじる	たまご ぶたにく れいとうどうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも（特裁）	たまねぎ ねぎ いとこんにやく にんじん（有機） さやいんげん だいこん ごぼう	570 23.2	☆柳川風卵焼き☆ 「柳川風」とは、ドジョウとごぼうを割り下で煮込んで卵とじにした「柳川鍋」に由来します。柳川鍋は、江戸時代に生まれた東京のご当地料理です。
3	金		タンタンめん ツナひじきサラダ おこのみポテト	とうにゅう ぶたひきにく だいず みそ あかみそ ツナ ひじき あおのり いとけすりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ねりごま ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも（特裁）	もやし にんじん（有機） たまねぎ にら ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	630 25.3	☆担々麺☆ 担々麺は、中国の四川料理の一つです。ごま風味の少し辛いスープに中華麺、豚ひき肉などを入れて食べます。
6	月		タコライス おきなわそばふうスープ パイナップル 郷土料理 沖縄県	ダイスチーズ ぶたひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さとう あぶら れいとうほそうどん	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん（有機） にんにく もやし ねぎ こまつな パイナップル	566 23.0	☆沖縄そば風スープ☆ 沖縄県の郷土料理である「沖縄そば」をスープにアレンジした料理です。給食では細うどんを使います。
7	火		ごもくずし いかのしょうがやき どうめんじる たなばたゼリー 七夕 メニュー	とりにく あぶらあげ こうやどうふ きざみのり いか こなかてん ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さとう そうめん	れんこん にんじん（有機） さやいんげん ほししいたけ しょうが もやし だいこん たまねぎ ごまつな ねぎ パイナップル ぶどうジュース	576 27.4	☆七夕メニュー☆ 七夕とは、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会えるとされている日です。そんな七夕にちなみ、五目ずし、汁物、デザートで七夕仕様をしています。
8	水		はちみつレモントースト チキンのブラウンシチュー ゆでやさいかわりソース	とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ミルクしょくパン バター はちみつ さとう じゃがいも（特裁） こむぎこ あぶら あかザラメ	レモン たまねぎ にんじん（有機） にんにく もやし きゅうり	602 22.3	☆はちみつレモントースト☆ 食パンに、はちみつ、レモン汁、バター、砂糖を合わせたものを塗り、オーブンで焼きます。
9	木		ごはん ひじきふりかけ こいわしのあまからあげ いとかなてんのごますあえ めったじる カスカミ メニュー 郷土料理 石川県	ちりめんじゃこ ひじき いとけすりぶし こいわし あぶらあげ いとかなてん れいとうどうふ ぶたにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま さつまいも	もやし にんじん（有機） きゅうり だいこん ごぼう こまつな しめじ ほししいたけ	569 22.7	☆めった汁☆ めった汁は石川県の郷土料理で、さつまいもやにんじんなどの根菜類を使った具だくさんの豚汁のような汁物です。普通の豚汁と違うのは、じゃがいもではなくさつまいもを使
10	金		プルコギどん タンタンはるさめスープ こだますいか	ぶたにく とりひきにく みそ とうにゅう あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら あぶら さとう ねりごま すりごま はるさめ	りんご たまねぎ もやし にら にんじん（有機） しょうが にんにく ねぎ ごまつな こだますいか	622 23.9	☆小玉すいか☆ 直径が20cmほどの小さめのすいかのことをいいます。大玉に比べて甘さが均一であるという特徴があります。
13	月		ごはん さわらのこうみあげ チャーホーサイ わかめスープ	さわら ぶたにく れいとうどうふ とりにく なまわかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はるさめ	ねぎ もやし にんじん（有機） キャベツ にら にんにく しょうが だいこん えのきだけ たけのこ	613 26.8	☆チャーホーサイ☆ チャーホーサイは、小山台小学校で人気のある副菜の一つです。にんにくとしょうがを炒め、そこに野菜、豚肉、春雨を入れて更に炒めます。
14	火		なつやさいのカレーライス とうもろこし ようふうたまごスープ とうもろこしの 皮むき	とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも（特裁） こめ はいがまい こむぎこ あぶら でんぶん	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ にんじん（有機） ※ スッキーニ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし キャベツ セロリ	624 22.0	☆とうもろこし☆ この日のとうもろこしは1年生が皮むきをしてくれます。今が旬なので、みずみずしく甘味があります。
15	水		リザーブランチ	ぶたひきにく だいず ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ あぶら チョコチップ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん（有機） しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ ホールコーン セロリ レモン	651 25.3	☆リザーブランチ☆ いつもの給食とは違い、前もってメニューを予約する給食です。今回はデザートを2種類から選びます。
16	木		ピロシキふうバーガー ツナとこまつなのサラダ 世界の料理 ロシア さつまいものポタージュ	ぶたひきにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	ショートニングパン パンこ こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう こめ バター さつまいも	たまねぎ にんじん（有機） にんにく キャベツ こまつな レモン	619 22.5	☆ピロシキ風バーガー☆ ピロシキはロシアなどの東欧で食べられている惣菜パンです。給食では具をはさんだバーガーを焼いて作ります。
◎献立、有機・特別栽培の野菜は行事や食材の都合により変更することがあります。 ◎緊急等、状況によってはお弁当を持参していただく場合もあります。 ☆太字の食材は、東京都産のものを使用しています。							1ヶ月の平均 (栄養価は中学年の値です)	600 24.3

～リザーブランチ～7/15（水）

リザーブランチ給食は、いつもの給食と少し違って、前もってメニューを予約する給食です。今回はデザートを選びます。

〈リザーブランチメニュー〉

主食・主菜 スパゲティミートソース
汁物 ホールコーンスープ
デザート

A チョコチップケーキ
B はちみつレモンケーキ

牛乳

※主食・主菜、汁物は共通メニューです。

栄養目標・・・暑さに負けない食事をしよう。
給食目標・・・好き嫌いをしないでなんでも食べよう。

