

7月



こんだてひょう



東久留米市立第三小学校

日	こんだて 献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品	こんだて 献立メモ
1 火	ロコモコ丼		七分づき米, 押麦, サラダ油, パン粉, 三温糖	豚肉, 豆腐, おから, 卵	たまねぎ	ロコモコ丼は、ハワイ発祥の料理でごはんの上にハンバーグと目玉焼きをのせた料理です。給食では、炒り卵をご飯に混ぜてハンバーグをのせて食べます。
	コールスローサラダ		サラダ油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
	ABCパスタスープ		A B C パスタ	鶏肉	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ こまつな, にんじん	
	冷凍もも				冷凍もも	
2 水	きんぴらご飯		七分づき米, 押麦, 三温糖, ごま	豚肉, 油揚げ	しょうが, ごぼう, にんじん, いんげん	きんぴらは、根菜野菜を細切りにして、しょうゆやみりんで甘辛く味付けしたものを言います。2日は、ご飯にまぜてきんぴらご飯を作ります。
	いかの香味焼き		サラダ油	いか	しょうが, にんにく	
	豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 生揚げ, みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ	
	りんごゼリー		砂糖	アガー	りんご ジュース, ナタデココ	
3 木	きな粉揚げパン		コッペパン, 油, 砂糖	きな粉		人気メニューの揚げパンです。3日はきな粉をまぶします。
	ポークビーンズ		サラダ油, じゃがいも, 三温糖, コーンスターチ	豚肉, 白いんげんまめ, 大豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん マッシュルーム, セロリ, トマト	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖	ウインナー	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
4 金	もやしチャーハン		七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	焼き豚, 卵	ながねぎ, にんじん, もやし	お手軽ワンタンスープには給食専用のワンタンを使用しているので、食べるときまでワンタンが煮くずれずおいしく食べることが出来ます。
	きびなご青海苔揚げ		でん粉, 米ぬか油	きびなご, あおのり	しょうが	
	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	鶏肉	ながねぎ, たら, たけのこ, はくさい, にんじん きくらげ, こまつな	
	果物(オレンジ)				オレンジ	
7 月	セタ冷やしうどん	ジョア	うどん, ごま	油揚げ, 鶏肉, なんと	きゅうり, 干し椎茸, ながねぎ	
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉, 油	竹輪, あおのり		
	五色和え		サラダ油	ひじき, ハム	ほうれんそう, もやし, 赤ピーマン コーン, たまねぎ	
8 火	夏野菜カレー		七分づき米, 押麦, サラダ油, じゃがいも, 油, 小麦粉, はちみつ	豚肉, 白いんげんまめ	しょうが, にんにく, かぼちゃ, にんじん たまねぎ, ピーマン, なす	3年生がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。旬のとうもろこしは甘くておいしいです。
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
	フルーツポンチ			寒天	パイナップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶)	
9 水	マーボー豆腐丼		七分づき米, 押麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	豚肉, 豆腐, 大豆, みそ	しょうが, にんにく, ながねぎ, たけのこ にんじん, 干し椎茸	ししゃものパリパリ揚げは、ししゃもを海苔と春巻きの皮で巻いて揚げます。パリパリした食感と海苔の風味が特徴です。
	ししゃものパリパリ揚げ		でん粉, 春巻きの皮, 油	ししゃも, のり		
	中華サラダ		春雨, ごま油, サラダ油		にんじん, こまつな, きゅうり	

日	献立名 こんだて めい	牛乳	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品 からだ ちょうし ととの しよくひん	献立メモ こんだて
10月	ご飯		七分づき米			さばの文化干しには、骨があります。食べるときに気をつけてよく噛んで食べてもらえるようお家でもお声かけいただけると助かります。
	さばの文化干し			さば		
	肉じゃが		サラダ油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、いんげん	
	ごま和え		三温糖、練りゴマ、ごま		ほうれんそう、もやし	
11月	わかめご飯		七分づき米、押麦	わかめ		ジャンボ餃子は、特注の13cmと15cmの皮で1080個の餃子を1つ1つ丁寧に包みます。
	ジャンボぎょうざ		でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、油	豚肉	キャベツ、にら、ながねぎ、干し椎茸、しょうがにんにく	
	酸辛湯（スーラタン）		でん粉、ごま油	鶏肉、豆腐、卵	たまねぎ、きくらげ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、万能ねぎ	
14月	海老クリームライス		七分づき米、押麦、サラダ油、小麦粉、バター	えび、鶏肉、白いんげんまめ、調理用牛乳、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	カレー粉の入った黄色いご飯にピンク色の海老クリームソースをかけていただきます。
	スパイシーポテト		じゃがいも、油			
	アーモンドサラダ		アーモンド、サラダ油		ほうれんそう、キャベツ、コーン、たまねぎ	
15月	人参ふりかけご飯		七分づき米、ごま油、砂糖、ごま	ちりめんじゃこ、おかか	にんじん、こまつな	手作り人参ふりかけは、ストック野菜にぴったりな料理で、人参と小松菜をみじん切りにし、しょうゆと砂糖で炒め、おかか、じゃこ、ごまを加えて出来上がりです。不足しがちな野菜が簡単に食べられるのでオススメです。
	赤魚の西京焼き		砂糖	あかうお、西京みそ	しょうが	
	もずくスープ		でん粉	鶏肉、豆腐、もずく	えのきたけ、たけのこ、万能ねぎ	
	千草和え		サラダ油、砂糖	卵	ほうれんそう、もやし	
16月	冷やし中華	むぎちや	蒸し中華めん、三温糖、ごま油	焼き豚	きゅうり、にんじん、もやし	たこぺったんは、たこの入ったお好み焼きを揚げたものです。野菜が苦手でもソース味なので食べやすいメニューです。
	たこぺったん		小麦粉、油	豚肉、たこ、おかか	にんじん、コーン、ながねぎ、キャベツ、紅しょうが	
	フルーツゼリー		オレンジゼリー、はちみつレモンゼリー	豚肉、たこ、おかか	パインアップル（缶）、みかん（缶）	
17月	うなぎのひつまぶし		七分づき米、砂糖	国産うなぎ	いんげん	毎年恒例のうなぎのひつまぶしです。うなぎが高騰している中メニューに取り入れることができて良かったです。シャーベットはセレクトになります。
	冬瓜汁		でん粉	豆腐、鶏肉、厚けずり節	とうがん、にんじん、たけのこ、えのきたけ	
	こんにやく和え		サラダこんにやく、サラダ油、砂糖、ごま	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	シャーベット（ソーダ味・みかん味）					

※食材の都合により献立の変更をしますので、ご了承下さい。
また、栄養量は中学年（3・4年生）を基準にしています。

※サラダ等の野菜は、全て加熱し、ドレッシングは教室であえます。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	850	589
たんぱく質(g)	18~32	24.6

