



# 7月の給食予定献立表



令和6年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖パン		583 kcal	595 kcal	496 kcal
	魚のラタトゥイユソースがけ		ホキ	片栗粉,薄力粉,米油,オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,なす,ズッキーニ,トマト缶	28.6 g	31.3 g	26.1 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖,米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	22.1 g	23.7 g	20.5 g
	ABCスープ[野菜スープ]		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ,にんじん,こまつな	3.2 g	3.3 g	2.8 g
2火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		662 kcal	506 kcal	462 kcal
	コロッケ キャベツ添え		豚肉	じゃがいも,米ぬか油,三温糖,薄力粉,パン粉,米油	玉ねぎ,キャベツ	27.7 g	22.8 g	21.4 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	19.7 g	12.2 g	11.9 g
	豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	2.6 g	2.8 g	2.5 g
3水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		638 kcal	555 kcal	488 kcal
	なす入り麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,なす,にら	28.3 g	25.4 g	24.3 g
	きゅうりの華風和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,きゅうり	25.2 g	21.4 g	17.9 g
	冬瓜の中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,冬瓜,チンゲン菜	2.8 g	2.8 g	2.3 g
4木	クリームソーススパゲティ[クリームソース軟麺/麺粥]	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,米ぬか油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,こまつな	680 kcal	656 kcal	538 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	28.6 g	29.1 g	25.7 g
	夏野菜ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,ズッキーニ,なす,トマト缶,トマト,パセリ	27.4 g	25.8 g	21.4 g
						2.9 g	3.1 g	3.6 g
5金	ちらしずし	○	油揚げ,えび	精白米,米粒麦,三温糖,白いりごま	かんぴょう,にんじん,しいたけ,さやえんどう	560 kcal	460 kcal	428 kcal
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		もやし,にんじん,こまつな	24.5 g	19.5 g	18.0 g
	七タ汁		鶏肉	そうめん	冬瓜,にんじん,オクラ	12.4 g	8.1 g	7.8 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.8 g	2.7 g	2.4 g
8月	タコライス	○	豚肉,大豆,チーズ	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ	633 kcal	601 kcal	514 kcal
	もずくと卵のスープ		鶏肉,もずく,鶏卵	片栗粉,ごま油	冬瓜,えのきたけ	26.9 g	26.0 g	25.7 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	21.2 g	20.7 g	15.5 g
						2.3 g	2.3 g	2.2 g
9火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		585 kcal	489 kcal	427 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	24.3 g	21.2 g	18.3 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり	19.1 g	15.7 g	13.5 g
	豆乳入りみそ汁		豆乳,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,こまつな	2.3 g	2.4 g	2.0 g
10水	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		548 kcal	600 kcal	566 kcal
	カラंगा		鶏肉	米ぬか油,三温糖,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,オクラ	28.1 g	29.5 g	28.0 g
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	16.6 g	18.6 g	17.6 g
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	グラニュー糖	ブルーベリー,レモン	2.5 g	2.5 g	2.0 g
11木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		587 kcal	516 kcal	449 kcal
	豆腐といかの中華煮		鶏肉,いか,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,エリンギ,えだまめ	30.2 g	29.1 g	24.3 g
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	18.4 g	13.8 g	12.6 g
	中華風みそ汁		豚肉,赤みそ	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	2.8 g	3.2 g	2.4 g
12金	とうもろこしご飯[とうもろこし軟飯/お粥]	○		精白米	とうもろこし	560 kcal	505 kcal	419 kcal
	さばのカレー焼き[さばのカレー蒸し]		さば		しょうが,玉ねぎ	28.1 g	25.0 g	20.4 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,梅肉	19.0 g	15.1 g	13.0 g
	冬瓜のすまし汁		油揚げ,木綿豆腐		冬瓜,こまつな	2.4 g	2.3 g	1.9 g
16火	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	681 kcal	588 kcal	498 kcal
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,こまつな	20.1 g	27.4 g	25.0 g
	カルピスポンチ		乳酸菌飲料		みかん缶,りんご缶	20.0 g	17.8 g	14.1 g
						3.2 g	3.2 g	3.4 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
17 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		611 kcal	490 kcal	412 kcal	
	あじの南蛮漬け		あじ	片栗粉、米油、三温糖	玉ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ	29.6 g	25.7 g	21.2 g	
	野菜としらすのおかか和え		しらす、かつお節	白いりごま		切干大根、もやし、にんじん、きゅうり	18.5 g	11.4 g	10.2 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも		玉ねぎ、こまつな	2.7 g	2.6 g	2.3 g
18 木	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	精白米、米粒麦、米ぬか油、薄力粉、米油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト	655 kcal	638 kcal	586 kcal	
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖、ごま油、白練りごま、白すりごま		大根、きゅうり、とうもろこし	24.0 g	25.3 g	23.4 g
	夏野菜のスープ		ベーコン			玉ねぎ、冬瓜、ズッキーニ、パセリ	21.1 g	22.6 g	20.9 g
	果物(小玉すいか)					すいか	3.0 g	3.4 g	2.7 g

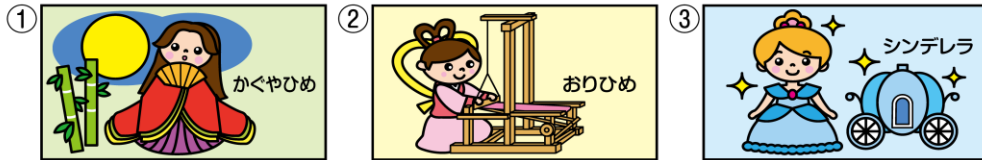
※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。  
 ※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

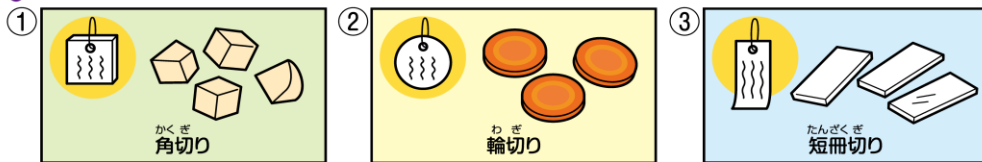
- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等

# 七夕3択クイズ

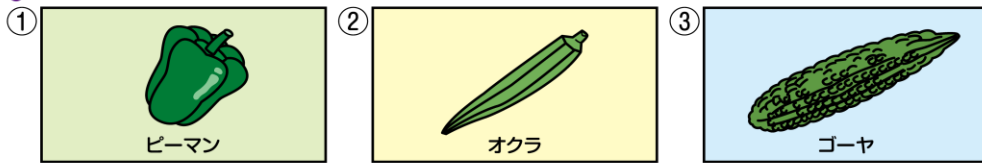
**Q1** 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



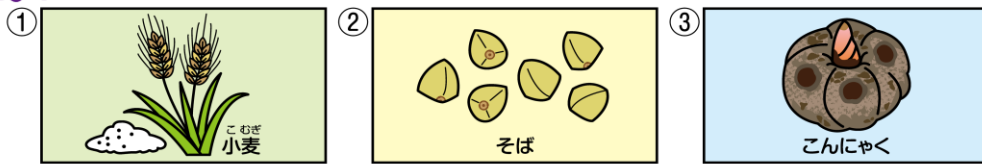
**Q2** 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



**Q3** 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



**Q4** 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



**Q5** そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

