



7月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	なすのミートスパゲッティ	○	豚肉		人参	にんにく, セロリ	スパゲティ	オリーブ油	720 kcal 32.1 g
	蒸しとうもろこし ◎東京エコ◎ ジュリアンスープ		豚レバー 大豆 手亡豆		トマト缶	玉ねぎ, なす マッシュルーム			
2木	半夏生	○							741 kcal 31.8 g
	たこめし		油揚げ		人参	ごぼう	精白米		
	生揚げと野菜のみそ煮		たこ		いんげん		上白糖		
	白玉入りかきたま汁		鶏肉		人参	大根	こんにゃく	油	
3金	宮城県の郷土料理	○	鶏肉		人参	たけのこ, 干し椎茸	精白米	油	765 kcal 28.0 g
	かやくごはん		油揚げ				三温糖		
	笹かまぼこの磯辺揚げ		かまぼこ	青のり			薄力粉	油	
	根菜のみそ汁		鶏卵		人参	大根, れんこん	でん粉		
6月	鯛の蒲焼き丼	○					白玉粉		763 kcal 32.0 g
	もやしのごま和え		豆腐	もずく	人参	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま	
	もずくのみそ汁		みそ		小松菜	長ねぎ			
7火	七夕	○							730 kcal 32.5 g
	冷やし中華		鶏肉		人参	しょうが, 長ねぎ	中華麺	油	
	枝豆		鶏卵			干し椎茸, きゅうり	三温糖	白ごま	
	七夕サイダーポンチ					もやし			
8水	ごはん	○	豚肉		人参	玉ねぎ, 干し椎茸	精白米	油	765 kcal 33.3 g
	切干大根入り卵焼き		鶏卵			切干大根	三温糖		
	高野豆腐と青菜の炒り煮		高野豆腐	じゃこ	人参			油	
	さつまいもの豆乳みそ汁		豆乳		小松菜	長ねぎ	さつまい		
9木	夏野菜カレーライス	○	豚肉		トマト缶	しょうが, にんにく	精白米	油	772 kcal 22.9 g
	ガーリックドレサラダ		かぼちゃ			玉ねぎ, ズッキーニ	米粒麦		
	河内晩柑 ◎特別栽培◎		赤ピーマン		小松菜	セロリ, 黄ピーマン	薄力粉	油	
10金	納豆の日	○							721 kcal 32.4 g
	ごはん						精白米		
	スタミナ納豆		鶏肉		こねぎ	しょうが, にんにく	三温糖	ごま油	
	ちくわとじゃがいものうま煮		納豆		人参		こんにゃく	油	
豆腐とわかめのみそ汁	ちくわ	わかめ	小松菜	長ねぎ	じゃが芋	三温糖			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
13月	ごはん	○	鶏卵	ししゃも				精白米 薄力粉 パン粉 三温糖	735 kcal 29.5 g								
	ししゃもフライ									かつお節	じゃこ	小松菜 人参 人参	もやし	油			
	おなか和え														みそ	長ねぎ, 大根	こんにゃく ごま油
	たぬぎ汁																
14火	★フランス料理★ ソフトフランスパン	○	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 人参 いんげん	玉ねぎ, セロリ マッシュルーム 長ねぎ	ソフトフランスパン じゃが芋 じゃが芋	バター 油	832 kcal 33.7 g								
	アッシパルマンティエ																
	スープパリジャン																
	フルーツの紅茶のカクテル									寒天	りんご缶, 洋梨缶 マンゴー	上白糖					
	★ゼリーの日(14日)★ 青椒肉絲丼																
15水	バンバンジーサラダ	○	鶏肉 みそ 鶏肉		人参 人参 こねぎ	もやし, きゅうり しょうが 冬瓜, しょうが	精白米 三温糖 でん粉 三温糖	油 白ごま 油	723 kcal 29.7 g								
	冬瓜スープ																
	アップルゼリー									寒天	りんごジュース	上白糖					
	ごはん																
16木	フカのさっぱり野菜ポン酢	○	フカ		トマト	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, レモン果汁	精白米 でん粉 米粉	油	769 kcal 28.8 g								
	かぼちゃのみそ汁									かぼちゃ いんげん	玉ねぎ						
	冷凍みかん											冷凍みかん					

港区はパリ市15区と国際友好都市です

港区とパリ市15区は互いに協力し、さまざまな分野で交流を進めて、お互いの国際力や行政としての役割を高めていきます。

7月14日はフランスナショナルデー(建国記念日)です。

国際友好都市を記念して、今年も、当日の給食がフランス料理のメニューになります！



パリ市15区

- ◇フランスの首都・パリ市を構成する20の行政区のひとつ
- ◇人口が港区と同規模(港区:約26万人、15区:約24万2千人)
- ◇閑静な高級住宅街とショッピングエリアを有する

▼国際友好都市について
詳しく知りたい方はこちら



フランス料理のシェフとコラボ

港区新橋にあるフランス料理店「レストラン ラフィネス」のオーナーシェフの杉本敬三さんが、港区の児童・生徒のために監修していただいた献立を今年度も提供します！

今年度は、昨年度とメイン料理が違います。

- ソフトフランスパン
- アッシパルマンティエ
- スープパリジャン
- フルーツの紅茶のカクテル

