

令和6年7月 献立表

差替版

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1月	〇		麦ごはん		米,★大麦		621 kcal	
			みそ卵	★たまご	米油,砂糖	しょうが	21.7 g	たまご 大豆 大麦 白ごま
			ごま肉じゃが	★大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖, ★白ごま	玉葱,にんじん,グリーンピース	18.4 g	
			何でも千切りサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,だいこん,きゅうり, レモン	1.9 g	
2火	〇		じゃこわかめごはん	わかめ,★ちりめんじゃこ	米,★大麦,★白ごま		608 kcal	
			さわらの塩こうじ焼き	★さわら		長ねぎ	26.8 g	ちりめんじゃこ さわら 大麦 白ごま
			じゃがいもごま酢和え		じゃがいも,★白ごま,砂糖	きゅうり,コーン	19.3 g	
			豆乳豚ばらスープ	●豚肉,豆乳	米油	しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな	1.9 g	
3水	〇		なすのミートソースパゲティ (オートミール pasta 入り)	●豚肉,★大豆,★チーズ	★スパゲティ,★オートミール, スパゲティ,オリーブ油,米油,★ 小麦粉	玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,マッ シュルーム缶,ホールトマト缶,なす	638 kcal	大豆・チーズ スパゲティ オートミールスパゲティ
			パリパリサラダお札風	新札発行日 洗沢栄一メニュー	揚げ油,★ワタンの皮,米油,砂 糖,★白ごま	キャベツ,きゅうり	24.4 g	小麦粉 ワタンの皮 白ごま
			青洲フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモ ン	20.8 g	パイン缶・黄桃缶
4木	〇		コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	614 kcal	
			スパイシービーンズ	ひよこまめ	揚げ油,でんぷん		19.6 g	大麦
			じゃがいもとベーコンスープ	●ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	19.2 g	
5金	〇		手巻き五目寿司	のり,油揚げ,★たまご	米,★大麦,砂糖,米油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん	643 kcal	
			にぎすの唐揚げ	★にぎす	揚げ油,でんぷん		29.1 g	たまご にぎす 大麦 そうめん
			七タそうめん汁	鶏肉,油揚げ	★そうめん	玉葱,えのきたけ,にんじん,オクラ	19.0 g	
8月	〇		チキンパエリア	鶏肉	米,★大麦,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッ シュルーム缶,赤ピーマン,グリーンピース, にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャ ベツ,しょうが	603 kcal	調理牛乳 あさり クリームチーズ たまご ヨーグルト 大麦 小麦粉
			あさりミルクチャウダー	★調理用牛乳,★あさり	米油		20.7 g	
			☆バイクドチーズケーキ	★クリームチーズ,★たま ご,★ヨーグルト	砂糖,★小麦粉	レモン	22.6 g	
9火	〇		麦ごはん		米,★大麦		622 kcal	
			チキンアドボ	鶏肉,★うずら卵	米油,砂糖	にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマン	23.1 g	うずらの卵 大麦 パイン缶
			ビーフンスープ		ごま油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつ な	18.9 g	
			パイン			★パイン缶	2.5 g	
10水	8年生 なし	〇	オレンジマーマレードトースト		★食パン,マーガリン	オレンジマーマレード	607 kcal	大豆 食パン バター 小麦粉 マカロニ
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	23.4 g	
			マカロニの豆乳クリーム煮	鶏肉,豆乳,★大豆	米油,★小麦粉,★マカロニ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, マッシュルーム缶,キャベツ	21.0 g	
11木	8年生 なし	〇	枝豆ごはん		米,★大麦	★枝豆	636 kcal	アジ 大麦 揚げ油 (にぎす) 小麦粉 パン粉 枝豆 もやし
			アジフライ	★アジ	★揚げ油,★小麦粉,★パン粉		27.2 g	
			わさび和え			★もやし,キャベツ,にんじん,こまつ な	18.6 g	
			赤だしみそ汁	油揚げ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ	2.2 g	
12金	8年生 なし	〇	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦		594 kcal	
			油揚げ春巻	●豚肉,油揚げ	米油,緑豆はるさめ,でんぷん,こ ま油	ねぎ,干し椎茸,たけのこ,★もやし,に ら	22.1 g	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま もやし
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	19.1 g	
			みそ汁	豆腐,カットわかめ		玉葱	2.4 g	
16火	〇		キムチクッパ	●豚肉,★たまご	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でん ぷん	しょうが,にんにく,はくさいキムチ, にんじん,たけのこ,しめじ,長ねぎ,に ら,こまつな	620 kcal	たまご たら 大麦 揚げ油 (小麦粉) 小麦粉
			たらのフリッター	★たら	★揚げ油,★小麦粉		28.5 g	
			■舟きゅうり			きゅうり	18.3 g	
17水	〇		鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,ごぼう,にんじん,マッ シュルーム缶,コーン,グリーンピース	586 kcal	たまご 大麦 バター パイン缶 黄桃缶
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱,こまつな	20.1 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	14.6 g	
18木	〇		ナン (後期のみプラス:ターメリックライス)		★ナン (後期のみ:米,★大麦,★バ ター)		590 kcal	大豆 カルピス ナン バター ＜後期のみ 大麦・バター＞ 小麦粉
			キーマカレー	●豚肉,★大豆	米油,★バター,★小麦粉,じゃが いも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グ リンピース	22.2 g	
			インド風ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	21.6 g	
			ホワイトゼリー	粉寒天,★カルピス	砂糖		2.5 g	
19金	〇		さんまのひつまぶし風	★さんま	米,★大麦,★揚げ油,でんぷん,砂 糖,★白ごま	しょうが,こねぎ	682 kcal	さんま 焼き竹輪 大麦 揚げ油 (小麦・魚) 白ごま
			五色煮	鶏肉,★焼き竹輪	米油,こんにゃく,砂糖,じゃがい も	だいこん,にんじん	24.6 g	
			すまし汁	豆腐		にんじん,玉葱,こまつな	26.2 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材
☆ラッキーにんじんリクエスト、■リクエスト (4年生)
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価
1・2年生は0.8倍
5・6年生は1.1倍
7～9年生は1.25倍