



7月予定献立表

★家庭配布数

【7月の給食のめあて】
暑さに負けない体づくりをしよう
※朝・昼・夕の食事をとろう
※夏の食生活について考えよう
※暑さに負けない体をつくる食事をしよう
北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		行事 その他	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1月	ごはん あじフライ きりぼしだいこんのいために みそしる	ぎゅうにゅう あじ たまご あぶらあげ なまわかめ	こめ こむぎこ ソフトパンこ あぶら なまばんこ さとう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな	614	27.7		
2火	ぶたどん そくせきづけ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう	こめ あぶら さと しろいりごま こんにゃく ごまあぶら しらたき	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たら きゅうり にんじん きゃべつ だいこん	607	25.8		
3水	なすのミートスパゲティ オートミールとベーコンサラダ おさつ（お札）ケーキ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく たまご こなチーズ ベーコン	あぶら スパゲティ バター こむぎこ さとう さつまいも オートミール	にんにく しょうが たまねぎ セロリ なす きゃべつ こまつな にんじん	757	26.3	渋沢栄一 新お札 記念メニュー	
4木	ぎゅうにゅうチャーハン ハンサンスー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とりにく なまわかめ	こめ ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たら もやし にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ こまつな	606	26.1		
5金	あなごいりちらし あまのがわじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ あなご たまご かんてん きざみのり とうふ	こめ さとう そうめん あぶら サイダー	にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん きぬさや ねぎ おくら パイナップル	625	23.6	七夕 メニュー	
8月	ゆかりごはん あげじゃがいものそぼろに おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ゆかりこ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース きゃべつ もやし	608	20.6		
9火	ジャージャーめん たまごスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく たまご なまわかめ	むしちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ にんじん とうもろこし	600	27.5	1年生 とうもろこし 皮むき体験	
10水	ホットピザサンド ABCスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ハム ピザチーズ とりにく	まるパン あぶら ABCマカロニ	たまねぎ ピーマン きゃべつ みかんかん おうとうかん パインかん バナナ	604	24.8		
11木	ひやむぎ とうふナゲット やさいのごまみそあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりひきにく とうふ	ひやむぎ さとう しろいりごま あぶら なまばんこ はちみつ	はねぎ たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり きゃべつ	632	25.8		
12金	ガーリックライス グレープジュース チキンフリカッセ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり れいとうホールコーン	620	17.6	オリパラ メニュー フランス	
16火	おおばとしらすのごはん なまあげとやさいのみそいため にらたまじる	ぎゅうにゅう なまあげ かまあげしらす ぶたにく たまご	こめ しろいりごま さとう ごまあぶら でんぷん	しそのは しょうが にんにく きゃべつ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン ねぎ	623	27.8		
17水	チンジャオロースどん ごもくスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう ねぎ れいとうみかん	606	27.4		
18木	ひやしきつねうどん たこやきポテト くだもの	ぎゅうにゅう たこ とりにく あぶらあげ こなかつお わかめ おから	れいとううどん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ほししいたけ ねぎ こまつな べにしょうが すいか	668	26		
19金	てづくりナン バターチキンカレー にゅうさんきんいんりょう やさいのアチャール デザート	にゅうさんきんいんりょう ヨーグルト とりにく なまクリーム	きょうりきこ こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ダイストマトかん だいこん きゅうり デザート	757	25.8	オリパラ インド セレクト	
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		638 25.2	

土用

丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、暑から食べ続けられてきました。

★給食最終日はセレクト給食です。
2つのアイスクリームから1つ選びます。
楽しみにしててください。

夏野菜を

たくさん食べよう

