

7月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I味 [*] - たんぱく質 [*] (中学年)	
	主食 ^{しゅじゅく}	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとなる食べ物 ^{からだ}	おもにエネルギーのもとなる食べ物 ^{からだ}	おもに体の調子を整える食べ物 ^{からだ}		調味料など ^{ちようみりょう}
1月	たいめし	○	かきたまじる やさいのごまだれかけ おいわいゼリー	★まだい/★牛乳/豆腐/★たまご/わかめ/粉寒天/★カルピス	米/白ごま/三温糖/なたね油/いちごジャム	えのきたけ/ねぎ/こまつな/キャベツ/もやし/にんじん	日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/だし昆布/塩/しょうゆ/酢	579 kcal 20.7 g
2火	むぎごはん	○	はっほうさい あげたこやき	★豚ばら/いか/★牛乳/たこ(ゆで)/★花かつお/あおのり	米/押麦/なたね油/でんぷん/ごま油/じゃがいも/乾燥マッシュポテト/小麦粉/上新粉/なたね油	しょうが/にんにく/干し椎茸/にんじん/たけのこ水煮/玉葱/はくさい/チンゲンツアイ/紅しょうが	鶏がら/日本酒/しょうゆ/オイスターソース/塩/こしょう/中濃ソース	689 kcal 23.3 g
3水	チャプチェどん	○	わかめスープ えだまめのしおゆで	★豚肉/★牛乳/わかめ/鶏肉/豆腐	米/押麦/緑豆はるさめ/ごま油/三温糖/白ごま	にんじん/黄ピーマン/にら/たけのこ水煮/玉葱/干し椎茸/きくらげ/にんにく/ねぎ/えだまめ	日本酒/塩/しょうゆ/コチジャン/こしょう/鶏がら	573 kcal 23.1 g
4木	バターロール	○	ポークビーンズ サウピカンサラダ バナナ	★牛乳/大豆/★豚肉	★バターロールパン/じゃがいも/三温糖/なたね油/ごま油	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/冷凍ホールコーン/★バナナ	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トマトチリソース/塩/こしょう/酢/しょうゆ	619 kcal 25.6 g
5金	オートミールスパゲッティ なすとトマトのソース	○	おさつはるまき かいそうサラダ	大豆/★豚ひき肉/★牛乳/★調理用牛乳/海藻ミックス	オートミール&プロテイン パスタ/なたね油/三温糖/はるまきの皮/さつまいも/じゃがいも/★バター/ごま油/白ごま	なす/玉葱/にんじん/しょうが/にんにく/ホルトマト缶詰/パセリ/冷凍ホールコーン/キャベツ/きゅうり	塩/赤ワイン/トマトペースト/トマトケチャップ/こしょう/ウスターソース/しょうゆ/酢	624 kcal 26.4 g
8月	あなごのちらしずし	発酵乳	とりのからあげ たなばたじる	★あなご/かば焼き/油揚げ/たまご/刻みのり/★発酵乳/鶏肉/豆腐	米/三温糖/なたね油/でんぷん/小麦粉/そうめん	冷凍さやえんどう/にんじん/干し椎茸/しょうが/とうが/ん/ぶなしめじ/ねぎ/オクラ	だし昆布/酢/塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/★うす割り節	648 kcal 29.5 g
9火	わかめじゃこごはん	○	かぼちゃコロケ ポイルキャベツ とんじる	炊きこみわかめ/★ちりめん/★牛乳/鶏ひき肉/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	米/押麦/白ごま/じゃがいも/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油/板こんにゃく/ごま油	かぼちゃ/玉葱/にんじん/キャベツ/ごぼう/だいこん/こまつな/ねぎ	塩/こしょう/中濃ソース/だし昆布	682 kcal 26.0 g
10水	ガーリックトースト	○	ニースふうサラダ とうにゅうの コーンポタージュ	★牛乳/★ツナ水煮/鶏肉/豆乳	★ソフトフランスパン/オリーブ油/マーガリン(乳不使用)/★バター/じゃがいも/三温糖/なたね油/小麦粉	パセリ/キャベツ/きゅうり/にんじん/さやいんげん/にんにく/レモン汁/玉葱/クリームコーン/マッシュルーム/パセリ	ガーリックパウダー/酢/塩/こしょう/鶏がら/白ワイン	555 kcal 20.8 g
11木	けいはん	○	やしししゃも おひたし こだまスイカ	★たまご/鶏肉/★牛乳/★ししゃも	米/押麦/なたね油/上白糖	干し椎茸/葉ねぎ/こまつな/キャベツ/にんじん/★小玉すいか	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/鶏がら/だし昆布/うすくちしょうゆ	597 kcal 26.5 g
12金	スタミナしおぶたどん	○	もずくととうふのスープ サーターアンダギー	★豚肉/★牛乳/鶏肉/冷凍もずく/豆腐/豆乳	米/押麦/ごま油/白ごま/でんぷん/小麦粉/なたね油/黒砂糖/黒ごま	ねぎ/にんにく/えのきたけ/もやし/レモン汁/にら/にんじん/こまつな	塩/日本酒/こしょう/しょうゆ/鶏がら/ベーキングパウダー	687 kcal 25.6 g
16火	やさいピラフ	○	しろみざかなの フロパンスふう なつやさいのポトフ れいとうみかん	★牛乳/★メルルーサ/ひよこまめ	米/オリーブ油/でんぷん/小麦粉/なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/グリーンピース/ホルトマト缶詰/なす/かぼちゃ/ズッキーニ/キャベツ/ピーマン/パセリ/★冷凍みかん	塩/こしょう/白ワイン/鶏がら	589 kcal 23.1 g
17水	ソースやしそば	○	バンバンジーサラダ チーズむしパン	★豚肉/あおのり/★牛乳/ささみフレーク/白みそ/豆乳/★ダイスチーズ	なたね油/蒸し中華めん/白ごま/三温糖/ごま油/小麦粉/上白糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/きゅうり	しょうゆ/塩/こしょう/ウスターソース/中濃ソース/酢/一味とうがらし/ベーキングパウダー	566 kcal 24.1 g
18木	さんまのかばやきどん	○	なつやさいのみそしる キャベツとわかめの からししょうゆ	★さんま蒲焼き用/★牛乳/白みそ/赤みそ/わかめ/★ちりめん	米/押麦/小麦粉/でんぷん/なたね油/三温糖/じゃがいも/白ごま/上白糖/ごま油	しょうが/玉葱/かぼちゃ/なす/こまつな/キャベツ/にんじん	日本酒/しょうゆ/本みりん/だし昆布/洋がらし	689 kcal 25.0 g
19金	ドライカレー	○	マセドアンサラダ おたのしみアイス	大豆/★豚ひき肉/★牛乳/ひよこまめ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/三温糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ホルトマト缶詰/干しぶどう/冷凍ホールコーン/きゅうり	ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/カレー粉/ガラムマサラ/しょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/酢	646 kcal 21.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

なつやす ぎゅうにゅう の 夏休みも牛乳を飲もう!

牛乳を飲んだときと、飲まなかったときの身体に入るカルシウムの量には大きな差があります。毎日給食に出る牛乳を飲むことで十分なカルシウムをとることができるのです。骨量は成長期にしか貯めることができません。今のうちにしっかりとカルシウムをとって、骨や歯を強くしておきましょう。夏休みもぜひ牛乳を飲んでくださいね。

