



7月

献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年6月28日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1月		★半夏生★地産地消★ たこチャーハン・バジルポテト ふわふわたまごスープ	たこ ぎゅうにゅう ベーコン たまご こなチーズ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら <b>じゃがいも</b> パンこ	にんにく にんじん セロリ <b>バジル</b> <b>たまねぎ</b> パセリ	561 (kcal) 20.3 (g)
2火		★福沢諭吉のふるさと・大分県メニュー★ トリニータどん・かぼすサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にら もやし にんじん キャベツ かぼす メロン	626 23.4
3水		★渋沢栄一の好物メニュー★ オートミールパスタ なすいりミートソース じゃがいもサラダ・カフェオレゼリー	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう こなかんてん とうにゅう	あぶら オリーブオイル スパゲッティ <b>オートミールパスタ</b> じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ホールトマト なす きゅうり	619 24.8
4木		♪3年生えだまめさやとり♪ むぎごはん・のりのつくだに しおじゃが・えだまめ	のり ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いんげん <b>えだまめ</b>	570 22.9
5金		■おはなし給食■「おおきなかぶ」 はちみつレモントースト かぶのクリームシチュー くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム くきわかめ	しょくパン はちみつ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	レモン たまねぎ にんじん かぶ エリンギ キャベツ きゅうり	563 20.3
8月		★七夕こんだて★ ちらしずし・そうめんじる たなばたポンチ	あぶらあげ こおりどうふ あなご のり ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ くらごめ さとう そうめん なまふ	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ねぎ <b>こまつな</b> りんご パイナップル みかん	591 20.2
9火		■日本の味めぐり■栃木県 ごはん(栃木県産こしひかり) モロフライ・もやしサラダ かんぴょうとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう もうかさめ たまご	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん もやし キャベツ かんぴょう たまねぎ にら	575 25.9
10水		チリコンカンライス・コールスローサラダ くだもの	だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こたますいか	629 21.6
11木		▶世界の味めぐり▶フランス ソフトフランスパン さばのエスカベッシュ・マセドアンサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう さば ベーコン いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ソフトフランスパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも こめこ バター	あかピーマン たまねぎ パセリ にんじん ホールコーン きゅうり	661 29.8
12金		ごはん・さわらのこうみゆき ななさいきんぴら・じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく くきわかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ	566 25.7
16火		むぎごはん・スタミナなっとう きびなごのいそべあげ・とんじる	とりにく なっとう ぎゅうにゅう きびなご あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごぼう	614 29.0
17水		■おはなし給食■ 「どうやってできるの? チョコレート」 やきそば・いとかんてんサラダ チョコチップマフィン	ぶたにく ぎゅうにゅう <b>いとかんてん</b> とうにゅう	あぶら ちゅうかめん さとう こめこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり <b>こまつな</b> えのきたけ	631 20.5
18木		ミルクパン・さかなのピザソースやき グリーンポテト・オニオンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン チーズ あおのり	ミルクパン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん パセリ	574 30.9
19金	セレクト	なつやすみのカレーライス あおだいずサラダ・くだもの	ぶたにく あおだいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり れいとうみかん	682 17.8

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。 ★太字の食材は東京都産を使用予定です。

のみものセレクト

給食委員会の企画で、7月最後の給食は、自分の選んだ飲み物(4種類の中から1つ)が出ます！  
お楽しみに♪ 自分が選んだものに○をつけておきましょう。



コーヒー牛乳



いちごオレ



りんごジュース



グレープジュース