



7

月

献

立

表



北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
1月	クファージュシー アーサじる パインケーキ	○	★牛乳、豚もも肉、刻み昆布、あおさ、 木綿豆腐、★たまご おきなわりょうり	米、麦、油、小麦粉、マーガリン	干し椎茸、にんじん、グリーンピース、 ス、葉葱、パイン缶	580 kcal 19.4 g 16.9 g 2.4 g	魚介類
2火	ちゅうかどん ひじきとえだまめのサラダ くだもの(スイカ)	○	★牛乳、豚こま肉、★いか、★えび、ひ きじき 3ねんせい えだまめさやむき たいけん	米、油、片栗粉、しらたき、ごま油	しょうが、にんじん、干し椎茸、たけ のこ、白菜、玉葱、チンゲン菜、きやべ つ、枝豆、すいか	575 kcal 21.2 g 15.4 g 2.3 g	乳製品
3水	なすのオートミール ミートスパゲッティ レモンドレッシングサラダ おさつはるまき	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ いちまんえんさつ はっこうび	スパゲッティ、オートミールパスタ、 油、小麦粉、オリーブ油、さつまいも、 春巻きの皮	なす、にんにく、しょうが、玉葱、にん じん、ホールトマト、パセリ、もやし、 きやべつ、ホールコーン、レモン、★ りんご	680 kcal 26.2 g 24.7 g 1.5 g	きのこ類
4木	じゃこいりわかめごはん ちくせんに みそしる	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、鶏こま 肉、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、白み そ、赤みそ	米、ごま、じゃがいも、こんにやく、油	にんじん、ごぼう、たけのこ、さやい んげん	593 kcal 24.7 g 17.3 g 2.9 g	果実
5金	たなばたらしずし さかなのねぎみそやき あまのがわスープ レモンスカッシュゼリー	○	★牛乳、凍り豆腐、鶏こま肉、★さわ ら、赤みそ、白みそ、わかめ、粉寒天 たなばたこんだて☆彡	米、砂糖、ごま、そうめん、麩、★ナタ デココ	にんじん、たけのこ、かんぴょう、干 し椎茸、さやいんげん、長葱、オクラ	565 kcal 25.3 g 15.5 g 3.6 g	たまご
8月	ピザトースト ひよこまめのやさいスープ フルーツヨーグルトあえ	○	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、ひ よこ豆、ウインナー、★ヨーグルト	★食パン、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、ホールトマト、ピー マン、マッシュルーム、にんじん、セ ロリー、しょうが、パセリ、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶	562 kcal 22.6 g 21.5 g 2.6 g	種実類
9火	とうもろこしごはん さけのなんぶやき ごもくまめ とうがんスープ	○	★牛乳、★鮭、大豆、昆布、ベーコン、 木綿豆腐	米、じゃがいも、もち米、油、ごま油、 片栗粉	とうもろこし、しょうが、ごぼう、に んじん、れんこん、とうがん、干し椎 茸、長葱	562 kcal 28.9 g 16.4 g 2.9 g	乳製品
10水	チャイナそば チンゲンサイととうふの ちゅうかスープ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳、豚ひき肉、鶏こま肉、木綿豆 腐	米、麦、ごま油、片栗粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 さやいんげん、干し椎茸、赤ピーマ ン、黄ピーマン、チンゲン菜、みかん	551 kcal 20.4 g 17.4 g 2.0 g	芋類
11木	コシャリ モロヘイヤとたまごのスープ バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳、鶏こま肉、ひよこ豆、レンズ 豆、ベーコン、★たまご エジプトりょうり	米、油、スパゲッティ、オリーブ油、 マーガリン、片栗粉	にんにく、しょうが、玉葱、青ピーマ ン、ホールトマト、にんじん、モロヘ イヤ、きゅうり、きやべつ、ホール コーン、ライム、バジル	660 kcal 20.9 g 21.5 g 2.5 g	小魚類
12金	しおやきそば かわりだいがくいも わかめスープ	○	★牛乳、豚こま肉、★いか、★えび、★ かえり煮干し、大豆、木綿豆腐、わか め	蒸し中華麺、油、さつまいも、片栗粉、 砂糖、ごま	にんじん、きやべつ、もやし、玉葱、干 し椎茸、しょうが、たけのこ	563 kcal 25.5 g 19.7 g 3.6 g	たまご
16火	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ぐたくさんみそしる	○	★牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、白みそ、 赤みそ たんじょうび きゅうしやく 7・8がつ たんじょうびのひとは ケーキができます	米、麦、油、じゃがいも、こんにやく	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、しょう が、きやべつ、青ピーマン、大根	607 kcal 25.3 g 19.6 g 2.5 g	種実類
17水	クロックムツシュ ラタトゥイユ キャロットラペ	○	★牛乳、ハム、★ピザチーズ、鶏もも 肉、★ツナ、 フランスりょうり こしのなつはオリンピックをおうえんしよう	★食パン、マーガリン、油、小麦粉、マ カロニ、オリーブ油	玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、か ぼちゃ、赤ピーマン、にんにく、ホー ルトマト、しょうが、きゅうり、レモン	574 kcal 27.3 g 26.6 g 2.6 g	豆・豆製品
18木	きのこつなのたきこみごはん ししゃものからあげ ブロッコリーのごまあえ みそしる	○	★牛乳、★ツナ、油揚げ、白みそ、赤み そ、★カラフトししゃも	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま	にんじん、ぶなしめじ、ブロッコ リー、きやべつ、ホールコーン、大根、 えのきたけ、小松菜	560 kcal 25.4 g 17.9 g 3.2 g	海藻類
19金	なつやさいカレー フレンチサラダ セレクトデザート	○	★牛乳、豚こま肉	米、油、じゃがいも、マーガリン、小麦 粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 なす、かぼちゃ、ズッキーニ、もやし、 きやべつ、ホールコーン	673 kcal 16.7 g 22.5 g 1.8 g	豆・豆製品

※7/9(火)～7/10(水)は岩井移動教室、7/18(木)は、日生劇場観劇の為、4年生は給食はありません。

※7/19(金)、デザートのカレーを行います。

※アレルギー食品には★を表示しています。

いちごのアイス(アレルギーフリー)とガリガリくん(ソーダ)のセレクトです。

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。

※夏休み明けの給食は、9/3(火)から始まります。9月の献立表は、7/19(金)に配布予定です。



給食レシピ

『抹茶トースト』



＜材料 4人分＞

- ・食パン 4枚
- ・マーガリンもしくはバター 大さじ2
- ・グラニュー糖(砂糖でもOK) 小さじ2
- ・加糖練乳 大さじ1
- ・抹茶 小さじ1/5

＜作り方＞

- ①マーガリンは常温に戻し、やわらかくしておく。
- ②調味料を合わせる。
- ③食パンの表面に②を塗り、オープンやトースターで焼く。

今年度、お茶の日に合わせて、『抹茶トースト』を出しました。新メニューでしたが、甘くて美味しい！！子どもたちにも好評でした。手軽にできますので、朝食にもおすすめです☆

