



7月給食予定献立表



給食目標 後片づけをきちんとしよう

令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	～かいこうきねび おいおいこんだて～ せきはん とりにくのからあげ こまつなとひじきのあえもの はなぶのすましじる	○	ささげ、とりにく、ひじき ちりめんじゃこ、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう ごまあぶら、ふ	しょうが、にんにく、こまつな にんじん、キャベツ、もやし えのき、とうがん、ねぎ	620 27.5
4火	マーボーなすどん たまごとわかめのスープ むしとうもろこし <small>1ねんせい かわむき</small>	○	ぶたにく、とうふ とりにく、わかめ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、なす、ねぎ にら、たまねぎ、とうもろこし	671 27.0
5水	ココアあげパン カレーポトフ いかのガーリックサラダ	○	とりにく、いか ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら グラニューとう、オリーブゆ じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、エリンギ、キャベツ、コーン ブロッコリー、こまつな、ぎゅうり	548 22.6
6木	～せかいのりょうり かんこく～ むぎごはん キムムッチ タッカルビ ナムル	○	のり、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら ごま、さとう、あぶら さつまいも、トポギ かたくりこ	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、こまつな	597 23.5
7金	～「たなばた」にちなんだこんだて～ ごもくちらしずし たなばたじる みかんゼリー	○	とりにく、こうやどうふ たまご、のり、かんてん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごま、そうめん、なまふ	かんぴょう、しいたけ、にんじん えだまめ、だいこん、はねぎ オレンジジュース、みかんかん	564 22.3
10月	ごはん さけのしおこうじやき ごまあえ とんじる	○	さけ、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま あぶら、こんにゃく じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	567 29.3
11火	～きょうどいりょうり おきなわけん～ タコライス ふとゴーヤのチャンプルー パインゼリー	○	ぶたにく、だいず、チーズ たまご、かつおぶし かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら くるまふ、さとう ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、もやし、ゴーヤ パインジュース、パインかん	688 29.8
12水	あんかけやきそば やさいチップス れいとうりんご	○	ぶたにく、いか、えび うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも、さつまいも	しょうが、しいたけ、にんじん たまねぎ、はくさい、ピーマン れんこん、ごぼう、れいとうりんご	550 24.9
13木	えだまめとわかめのごはん やしししゃも うめおかかあえ かぼちゃととうがんのみそしる	○	わかめ、ししゃも、とうふ かつおぶし、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう ごまあぶら	えだまめ、キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、こまつな、ねりうめ とうがん、かぼちゃ、ねぎ	540 23.9
14金	やきぶたチャーハン パンサンスー ホワイトフルーツポンチ	○	やきぶた、たまご にゅうさんぎんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ グリーンピース、もやし、きゅうり きピーマン、えだまめ、りんごかん ももかん、みかんかん、パインかん	576 20.9
18火	ピザドッグ ひよこまめのサラダ クラムチャウダー	のセ みし もク のト	ベーコン、チーズ ひよこまめ、あさり ぎゅうにゅう、とうにゅう	はいがコッペパン、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、トマトかん マッシュルーム、ピーマン、キャベツ きゅうり、あかピーマン、コーン にんじん、エリンギ、パセリ	574 26.7
19水	ごはん あじフライ ごますあえ さつまじる	○	あじ、とりにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま こんにゃく、さつまいも	こまつな、キャベツ、コーン にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	672 29.8
20木	なつやさいかレー わかめとツナのサラダ すいか	○	ぶたにく、わかめ ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ、さとう ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、ズッキーニ なす、かぼちゃ、トマトかん もやし、きゅうり、コーン、すいか	712 23.6

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

★18日(火)「セレクト飲みもの」は、下記の4種類から好きなものを選んでもらいます。

献立表記載のエネルギー等は「牛乳」を選んだ場合のものです。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願いごとを書いた短冊などを飾ったり、七夕の苳葉餐であるそうめんを食べたりします。

ぎゅうにゅう

コーヒー
ぎゅうにゅう

りんごジュース

ぶどうジュース