



# 令和6年度7月学校給食献立表 14回



北区立滝野川第三小学校

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	エネルギー たんぱく質
1月	なすミートソーススパゲッティ おさつポテトはるまき カフェオレゼリー  <b>新一万円札発行記念献立</b>	○	とりひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう とうにゅう かんでん なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう	あぶら さとう スパゲッティ オートミールスパゲッティ はるまきのかわ じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトかん なす コーンかん	684kcal 26.2g
2火	ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	しよくパン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーンかん	597kcal 22.8g
3水	ちゅうかそぼろあんかけどん かいそうサラダ れいとうみかん	○	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン こまつな キャベツ きゅうり れいとうみかん	523kcal 17.9g
4木	ツナのカレーピラフ カルボナーラポテト ABCマカロニスープ	○	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ちょうりょうぎゅうにゅう こなチーズ たまご とりにく	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーンかん ピーマン キャベツ	591kcal 22.4g
5金	ちらしずし そうめんじる たなばたポンチ 	○	とりひきにく むきえび たまご ぎゅうにゅう とりにく かんでん	こめ さとう あぶら ふ そうめん	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな パインかん みかんかん	582kcal 19.2g
8月	ごはん さわらのさいきょうやき くきわかめのサラダ ゆばのおすいもの  <b>郷土料理献立 京都府</b>	○	ぎゅうにゅう さわら みそ くきわかめ とうふ ゆば	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	557kcal 26.7g
9火	キムタクごはん ねりごまあえ あおなとたまごのスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう ねりごま でんぷん	はくさいキムチ たくあん ねぎ もやし キャベツ しょうが こまつな	557kcal 22.2g
10水	ミートパン レンズまめのスープ たまねぎドレッシングサラダ	○	とりひきにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	コッペパン あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ねぎ きゅうり もやし	658kcal 27.7g
11木	じゃこいりわかめごはん しおにくじゃが はりはりあえ	○	たきこみわかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら いとこんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	554kcal 19.7g
12金	とうにゅうたんたんめん あおのりまめポテト くだもの 	○	とりひきにく みそ とうにゅう だいず ぎゅうにゅう あおのり	むしちゅうかめん あぶら ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが ねぎ にんにく もやし いら すいか	588kcal 25.3g
16火	チーズパン とりにくのマーマレードやき ラタトゥイユ ポトフ  <b>世界の料理献立 フランス</b>	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チーズパン あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく マーマレード なす にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン セロリ キャベツ マッシュルーム	631kcal 30.5g
17水	たかなチャーハン さかなのたつたあげ のりあえ れいとうピーチ	○	とりひきにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう ニギス のり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	にんにく ねぎ たかな しょうが キャベツ もやし にんじん れいとうピーチ	531kcal 21.7g
18木	ごはん さばのみぞれがけ きのこいりおひたし すりごまのみそしる	○	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも ごま	しょうが だいこん ねぎ キャベツ こまつな えのきたけ たまねぎ	549kcal 26.2g
19金	なつやさいカレーライス ハムサラダ りんごゼリー <b>Happy Birthday Dessert</b> 	ヨーグルトのむ	とりにく のむヨーグルト ロースハム かんでん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ いりごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり りんごかん りんごジュース	574kcal 16.9g

※食材料等の都合により変更をする場合があります。