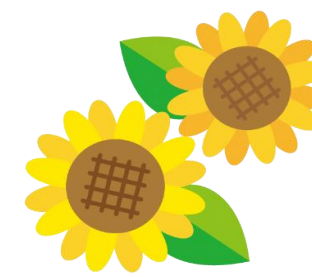




7月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	えだまめ	580	23.9
		しろみざかなのたまねぎソース	メルルーサ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ		
		いもだんごじる	とりにく	じゃがいも でんぶん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん		
2	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎみそやき	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう	ねぎ	563	24.5
		くきわかめのきんぴら	くきわかめ	あぶら しらたき さとう しるごま	ごぼう にんじん たけのこ		
		さわにわん	とりにく とうふ		にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう		
3	水	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	スパゲティ オートミールパスタ オリーブゆ さとう はちみつ あぶら	にんにく たまねぎ トマト なす バジル マッシュルーム	630	21
		やさいのピクルス	しんいちばんえんきつ 新一万円札の顔 しんせつわい 澁沢栄一メニュー	さとう	だいこん きゅうり にんじん		
		こめことオートミールのココアクッキー	とうにゅう	オートミール こめこ ココア さとう ベーキングパウダー あぶら			
4	木	ザーサイチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ ザーサイ たけのこ たら	625	20.3
		さつまいものはるまき	とうにゅう	さつまいも さとう はるまきかわ こむぎこ あぶら			
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく	あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん とうがん ねぎ チンゲンサイ		
5	金	さけのまぜずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ のり	こめ さとう	ほししいたけ にんじん さやいんげん	579	23.4
		そうめんじる	とりにく とうふ	ふ そうめん	にんじん ねぎ		
		たなばたゼリー	こなかてん カルビス	さとう	りんごジュース ぶどうジュース ナタデココ		
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき	ぎゅうにゅう ほっけ	こめ		568	27.6
		じゃがものそぼろに	ぶたにく とりにく	あぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんじん えだまめ		
		とうふとあぶらあげのみそじる	とうふ あぶらあげ		ねぎ こまつな		
9	火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	623	22.8
		もやしのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		くだもの			すいか		
10	水	ソースやきそば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	566	18.7
		あげじゃがもち		じゃがいも でんぶん あぶら さとう			
		とうふとあおなのスープ	とうふ	でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ こまつな		
11	木	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ バター さとう	レモン	579	22.7
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しるごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん コーン		
		チキンとキャベツのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ		
12	金	タコライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん	605	26.1
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		モロヘイヤのスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ モロヘイヤ		
		たんじょうびおいおいケーキ (7がつうまれ こくとうケーキ)	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう あぶら くるぎとう		203	4.4
16	火	なつやさいかレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト なす スツキーニ えだまめ	656	19.7
		さっぱりサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかんかん バインかん ブルーベリー		
17	水	ごはん ぎゅうにゅう からくないヤンニョムチキン	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう しるごま	にんにく しょうが	610	22.5
		はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
		わかめスープ	とりにく わかめ	ごまあぶら	ねぎ		
18	木	ソフトフランスパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン いちごジャム		623	26.7
		しろみざかなのピストウ	ホキ	オリーブゆ	にんにく パセリ バジル		
		マセドアンサラダ		じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり コーン たまねぎ		
		ジュリエンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ		
19	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう くじらにく	こめ でんぶん あぶら さとう しるごま	しょうが にんにく	608	28.1
		ピーマンともやしのさっぱりあえ		あぶら	もやし ピーマン コーン ゆず		
		とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら いとこんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は7月生まれです。

