

[7月 献立表]

2023年 7月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3月	イナダのたつたあげ こまつなのごまあえ キヤベツのみそしる	○	・牛乳、油揚げ、 ・赤みそ、白みそ	・米、米麹麦、でんぷん、 ・サラダ油、白すりごま、砂糖	・しょうが、こまつな、もやし、 ・にんじん、キヤベツ、たまねぎ	611 kcal 26.3 g 23.6 g 2.0 g	
4月	セサミパフ キヤベツのカレーサラダ ミネストローネ	○	・牛乳、ツナオイル漬け、 ・鶏むね肉	・食パン、白すりごま、 ・バター、グラニュー糖、 ・サラダ油、砂糖、じゃがいも	・キヤベツ、にんじん、コーン、 ・たまねぎ、シモジ洋、しめじ、 ・セロリ、ホールトマト	529 kcal 20.8 g 23.9 g 2.1 g	
5月	むぎごぼん とりにくのカレーいため きりぼしだいたいこんのもの なすのみそしる	○	・牛乳、鶏もも肉、わかめ、 ・ツナオイル漬け、油揚げ、 ・赤みそ、白みそ	・米、米麹麦、白いりごま、 ・砂糖	・にんにく、しょうが、切干大根、 ・えのきたけ、たまねぎ	572 kcal 24.1 g 19.3 g 2.1 g	
6月	ちゅうかつけん やきにくサラダ えだまめ	○	・牛乳、豚肉、赤みそ、 ・豚肉	・中華めん、ごま油、 ・サラダ油、でんぷん、砂糖、 ・しらたき	・にんにく、しょうが、にんじん、 ・たまねぎ、たけのこ、きくらげ、 ・もやし、ねぎ、にら、 ・キヤベツ、こまつな	656 kcal 31.8 g 19.3 g 3.4 g	3年生 食育枝豆
7月	こもくずし たなばたじる おぼしをまつフルーツポンず	○	・牛乳、油揚げ、*えび、 ・*鶏卵、刻みのり	・米、米麹麦、*サラダ油、 ・*こんにやく、*砂糖、*でんぷん	・にんにく、しょうが、たけのこ、 ・えだまめ、だいこん、ごねぎ、 ・*パイン(缶)、*小玉ずいか、 ・みかん(缶)	617 kcal 19.7 g 13.5 g 2.6 g	
10月	むぎごぼん なつとう ちくせんに とうかんズーゾ	○	・牛乳、納豆、鶏もも肉、 ・鶏むね肉、*絹ごし豆腐	・米、米麹麦、*サラダ油、 ・*こんにやく、*砂糖、*でんぷん	・にんにく、セロリ、たまねぎ、 ・*ツジユルム、*ホールトマト、 ・だいこん、もやし	595 kcal 26.9 g 14.6 g 1.6 g	
11月	むぎごぼん かつおのいそふうみあげ じゃがいものきんぴら たまねぎのみそしる	○	・牛乳、*あおのり、 ・わかめ、*絹ごし豆腐、 ・赤みそ、白みそ	・米、米麹麦、揚げ油、 ・*でんぷん、*砂糖、 ・*じゃがいも、*サラダ油、 ・*赤こんにやく、白いりごま	・しょうが、にんじん、ごぼう、 ・たまねぎ ・*いんげん	612 kcal 27.8 g 15.7 g 2.4 g	
12月	なすのトマトスパゲッティ だいこんのごまずあえ くたもの	○	・牛乳、豚ひき肉、 ・大豆ミート、わかめ	・*スパゲッティ、*オリーブ油、 ・*サラダ油、*豆乳バター、 ・揚げ油、白いりごま、*砂糖、 ・*ごま油	・にんにく、セロリ、たまねぎ、 ・*ツジユルム、*カリシベース、 ・*コーン、*クルームコーン、 ・冷凍アツプル	590 kcal 24.7 g 22.6 g 1.5 g	
13月	むぎごぼん ぶたにくのしょうがやき キヤベツのおかかあえ かぼちやのみそしる	○	・牛乳、豚肉、糸げすり筋、 ・赤みそ、白みそ	・米、米麹麦、*砂糖	・たまねぎ、にんじん、しょうが、 ・キヤベツ、ねぎ ・*かぼちや	572 kcal 24.0 g 15.4 g 1.8 g	
14月	チキンライナス コーンチキータン れいとうアツプル	○	・牛乳、鶏もも肉、 ・*ベークン、*白いんげん豆、 ・*豆乳クリーム	・米、米麹麦、*サラダ油、 ・*じゃがいも、*小麥粉、 ・*豆乳バター	・にんにく、たまねぎ、 ・*ツジユルム、*カリシベース、 ・*コーン、*クルームコーン、 ・冷凍アツプル	583 kcal 21.3 g 17.1 g 2.3 g	
18月	むぎごぼん とりにくからあげ とりにくからきゅうり えのきのみそしる	○	・牛乳、鶏もも肉、わかめ、 ・赤みそ、白みそ	・米、米麹麦、揚げ油、*砂糖、 ・*でんぷん、*小麥粉、 ・*ごま油、白いりごま	・しょうが、にんにく、だいこん、 ・えのきたけ、たまねぎ ・*きゅうり	586 kcal 22.2 g 17.0 g 2.2 g	
19月	クワアジュソー(炭酸きのみご飯) にんじんしりしり もずくズーゾ アをロウゼリ	○	・牛乳、豚肉、*かまぼこ、 ・*ツナオイル漬け、もずく、 ・*絹ごし豆腐、*ゆ葉天	・米、米麹麦、*サラダ油、 ・*ラード、揚げ油、*砂糖、 ・白いりごま	・しょうが、しいたけ、にんじん、 ・*コーン、たまねぎ、 ・*アセロラ飲料	607 kcal 20.3 g 19.8 g 2.0 g	
20月	なつやさいカレーライス やさいズーゾ れいとうみかん	○	・豚肉、鶏むね肉	・米、米麹麦、*サラダ油、 ・揚げ油、*豆乳バター、 ・*小麥粉	・にんにく、しょうが、たまねぎ、 ・にんじん、キヤベツ、えのきたけ、 ・こまつな、冷凍みかん	556 kcal 13.5 g 12.0 g 1.7 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ★〇で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

★アレルギ―が出やすい食材★
 イナダ ・ すいか
 なたまにしか出ない食材★
 かんぴょう ・ 冬瓜 ・ 梨 ・ もずく ・ ラード ・ にがり(ゴキヤ)
 上記の他にも、食材の欄をチェックしていただき、食べたことがない食材や、
 食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
 心配な食材がありましたら学校にご相談ください。



暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう

夏の暑さに負けないで、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかりと食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、二品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。