

[7月 献立表]

2022年 7月

北区立岩淵小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	むぎごはん とりのからあげ ピリからきゅうり えのきのみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、わかめ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、揚げ油、 砂糖、でんぷん、★小麦粉、 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	607 kcal 22.2 g 17.0 g 2.2 g	〇〇さん リクエスト
4 月	むぎごはん イナダのたつたやき こまつなごまあえ キャベツのみそしる	○	★・牛乳、油揚げ、赤みそ、 白みそ イナダ	米、米粒麦、強化米、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、キャベツ、たまねぎ	648 kcal 26.3 g 23.6 g 2.0 g	
5 火	セサミトースト キャ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(厚切り)、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	キャベツ、にんじん、コーン、 たまねぎ、レモン、しめじ、 セロリー きゅうり トマト	537 kcal 20.7 g 23.9 g 1.9 g	
6 水	むぎごはん とりにくのカレーやき きりぼしだいこんのすのもの 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、米粒麦、強化米、 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 きゅうり なす	597 kcal 24.1 g 19.3 g 2.1 g	
7 木	ごもくずし たなばたじる おほしさまフルーツポンチ	○	★・牛乳、油揚げ、★えび、 ★鶏卵、刻みのり	米、米粒麦、強化米、砂糖、 サラダ油、白いりごま、 ★そうめん、★ふ	しいたけ、かんぴょう、こねぎ、 にんじん、だいこん、 みかん(缶) ★パイン(缶) 枝豆 小玉すいか	636 kcal 19.5 g 13.5 g 2.6 g	七夕献立
8 金	ちゅうかつめん やきにくサラダ コーヒーゼリー	○	★・牛乳、豚肉、赤みそ、豚肉、 粉寒天、★ホイップクリーム	★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、もやし、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、ねぎ、★にら、 キャベツ、こまつな	721 kcal 30.3 g 21.4 g 3.5 g	
11 月	むぎごはん なっとう ちくぜんに とうがんスープ	○	★・牛乳、納豆、鶏もも肉、 鶏むね肉、絹ごし豆腐	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 こんにゃく、砂糖、でんぷん	にんじん、ごぼう、たけのこ、 れんこん、しょうが、ねぎ しいたけ いんげん 冬瓜	615 kcal 26.9 g 14.5 g 1.6 g	納豆の日 献立
12 火	むぎごはん かつおのいそふうあげ 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 かつお	米、米粒麦、強化米、揚げ油、 でんぷん、砂糖、じゃがいも、 サラダ油、糸こんにゃく、 白いりごま	しょうが、にんじん、ごぼう、 たまねぎ いんげん	635 kcal 27.7 g 15.7 g 2.4 g	
13 水	なすのトマトスパゲッティ だいこんのごまずあえ くだもの	○	★・牛乳、豚ひき肉、わかめ 大豆タンパク	★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、セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム、だいこん、 もやし なす トマト 梨	625 kcal 24.2 g 22.6 g 1.5 g	
14 木	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそしる	○	★・牛乳、豚肉、糸けずり節、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょう が、キャベツ、ねぎ かぼちゃ	600 kcal 24.3 g 15.4 g 1.9 g	
15 金	チキンライス コーンチャウダー こめこのカップケーキ	○	★・牛乳、鶏もも肉、ベーコン、 白いんげん豆、豆乳クリーム、 豆乳	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 じゃがいも、★小麦粉、 豆乳バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、コーン、 グリーンピース、 クリームコーン かぼちゃ	750 kcal 23.4 g 22.4 g 2.4 g	
19 火	クファージュシー(豚炊き込みご飯) にんじんしりしり もずくスープ アセロラゼリー	○	★・牛乳、豚肉、かまぼこ、 ツナオイル漬け、もずく、 絹ごし豆腐、粉寒天	米、米粒麦、強化米、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、 アセロラ果汁 にがうり	624 kcal 20.2 g 19.6 g 2.0 g	沖縄県の 郷土料理
20 水	なつやすみのカレーライス やさいスープ セレクトアイスクリーム	○	★・牛乳、豚肉、鶏むね肉、 ★アイスクリーム バナナorストロベリーor シャーベット各種	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 揚げ油、豆乳バター、★小麦粉	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 こまつな なす・ピーマン・かぼちゃ トマト・いんげん	714 kcal 21.3 g 23.7 g 2.1 g	お楽しみ 献立 〇〇さん リクエスト

★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。

★(○)で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆

イナダ(ハマチ)・すいか

☆たまにしか出ない食材☆

かんぴょう・冬瓜・梨・もずく・ラード・にがうり(ゴーヤ)

上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、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。

☆おみくじコロケ当選者のリクエスト☆

7月・9月の献立に登場します。お楽しみに♪

1年1組 〇〇さん チーズケーキトースト

2年1組 〇〇さん チョコドーナツ

2年2組 〇〇さん いちごのアイス

3年1組 〇〇さん 抹茶ゼリー

4年1組 〇〇さん みかん

(みかんの季節になったら出します。)

4年2組 〇〇さん しゃな蒸し

5年1組 〇〇さん フルーツポンチ

6年1組 〇〇さん から揚げ

職員室 〇〇先生 占い白玉パイ