



# 7月献立表



令和4年7月

北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	たんぱく質
1	金	○	梅しそごはん トマト肉じゃが やしししゃも	牛乳 じゃこ ぶた肉 ししゃも 厚揚げ	米 ごま じゃがいも こんにゃく	梅干し しそ にんじん たまねぎ ねぎ トマト いんげん	651 26.3
4	月	○	にんにくチャーハン 餃子スープ くだもの果物	牛乳 ベーコン じゃこ ぶた肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく ねぎ パセリ キャベツ なら 大根 もやし プラム チンゲン菜 しょうが	562 18.2
5	火	○	ドライカレーサンド ビシソワーズ コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 調理用牛乳 クリーム ベーコン	パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ コーン缶 きゅうり	691 24.6
6	水	○	七夕寿司 そうめん汁 さくらんぼゼリー	牛乳 油あげ たまご いか とり肉 こんぶ	米 さとう ごま そうめん 油	にんじん 干しいたけ かんぴょう アセロラ きゅうり 大根 小松菜 ねぎ さくらんぼ	592 20.8
7	木	○	なすとトマトのスパゲッテー トウもろこし オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	スパゲッテー 油 さとう パスタ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ なす トウもろこし トマト マッシュルーム にんにく しょうが	702 27.4
8	金	○	かきあげ丼 もろみきゅうり みそ汁	牛乳 いか 冷凍えび たまご 桜えび みそ とうふ 油あげ	米 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	675 25.5
11	月	○	回鍋肉丼 もずくの酢のもの えのきだけのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ もずく とうふ	米 油 さとう ごま	にんにく しょうが たけのこ えのきだけ きゅうり キャベツ ねぎ ピーマン ねぎ	614 22.9
12	火	○	ごはん あじフライ 塩昆布漬け チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 あじ たまご 塩こんぶ とり肉 こんぶ	米 小麦粉 さとう 油	白菜 にんじん きゅうり ねぎ チンゲン菜	635 28.3
13	水	○	手作りフ랑스パン レンズ豆の野菜煮 くだもの果物	牛乳 スキムミルク ベーコン ぶた肉 レンズまめ	強力粉 さとう バター じゃがいも さとう	セロリー にんじん キャベツ かぶ オレンジ たまねぎ にんにく	535 22.1
14	木	○	とうもろこしごはん ポテト入り卵焼き スナックゴーヤ みそ汁	牛乳 たまご 調理用牛乳 とうふ みそ ベーコン	米 バター ごま さとう 油 じゃがいも	コーン缶 大根 キャベツ 小松菜 ゴーヤ たまねぎ	620 20.7
15	金	○	ジャージャーめん のりサラダ くだもの果物	牛乳 ぶた肉 みそ のり	中華めん さとう ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし キャベツ すいか にんじん	643 22.6
19	火	○	梅茶漬け とりてん きゅうりのごまあえ	牛乳 じゃこ こんぶ たまご とり肉 のり	米 小麦粉 油 ごま	梅 みつば しょうが きゅうり	623 20.9
20	水	○	夏野菜のカレーライス えだまめ セレクトデザート(イチゴアイスかリンゴゼリー)	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご えだまめ	781 22

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

### 食中毒を防ぐ

細菌やカビは、暑くてジメジメした季節が大好きです。ねずみ算式にどんどん仲間を増やします。「すぐに食べるから」と食べ物を外に出っぱなしにしておいたら、あっという間に増えて、食べ物を腐らせたり、食中毒を引き起こしたりします。食中毒三原則をおぼえましょう。



