

北区立稲田小学校 7月献立表



令和3年度

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今後も配膳作業の簡略化を図るなどの対策を講じていきます。

日	曜	こんだて	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 食塩相当量
1	木	ごはん 魚のあずま煮 キャベツちりめん 豆乳仕立てのみそ汁	○	牛乳,いなだ,じゃこ,豆腐,油揚げ 豆乳 	精白米,油,でんぷん,砂糖,いりごま ごま油,米粉	しょうが,キャベツ,きゅうり 大根,にんじん,ぶなしめじ えのき,万能ねぎ	698 kcal 29.0 g 2.8 g
2	金	★半夏★ はちみつレモントースト タコと枝豆のマリネ かぼちゃのシチュー	○	牛乳,タコ,鶏肉,豆乳 	食パン,バター,はちみつ オリーブ油,砂糖,じゃがいも,油 米粉 	レモン,むき枝豆,にんじん きゅうり,にんにく,玉ねぎ かぼちゃ,冷凍グリーンピース	610 kcal 22.4 g 1.8 g
5	月	★沖縄料理★ ししじゅうしい にんじんしりしり イナムドゥチ	○	豚肉,細切りこんぶ,牛乳,ツナ 生揚げ	精白米,油,いりごま,ごま油 板こんにゃく	干しいたけ,にんじん,大根 小松菜	602 kcal 21.9 g 2.5 g
6	火	じゃじゃめん とうがん 冬瓜とわかめのスープ	○	豚挽肉,牛乳,カットわかめ	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖 白すりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,たけのこ,とうがん 長ねぎ,ほうれん草	604 kcal 22.6 g 3.0 g
7	水	★七夕献立★ あなご入りちらし寿司 七夕汁 カラフルフルーツポンチ	○	こんぶ,鶏卵,あなご蒲焼き,牛乳 油揚げ,かまぼこ,寒天缶 	精白米,砂糖,油,ぶ,冷麦	かんぴょう,干しいたけ にんじん,れんこん,さやいんげん えのき,長ねぎ,黄桃缶,みかん缶 パイン缶,すいか,メロン	652 kcal 21.5 g 2.9 g
8	木	コッペパン なすとじゃがいものグラタン トマトと卵のスープ	○	牛乳,豚挽肉,シュレッドチーズ ベーコン,鶏肉,鶏卵	コッペパン,じゃがいも,油,小麦粉 でんぷん 	にんにく,玉ねぎ,なす トマトピューレ,にんじん トマト,パセリ 	618 kcal 27.4 g 2.5 g
9	金	★かみかみ献立★ ごはん 豆腐の五目炒め かみかみサラダ	○	牛乳,鶏肉,むきえび,豆腐 うずら卵水煮,くわかめ 大豆,さきいか 	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,干しいたけ,長ねぎ キャベツ,きゅうり,ホールコーン	638 kcal 29.6 g 2.3 g
12	月	ごはん 鮭のにんにくみそ焼き カラフルきんぴら 吉野汁	○	牛乳,鮭,豚肉,鶏肉,豆腐	精白米,砂糖,油,いりごま,ごま油 でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,ごぼう にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン さやいんげん,たけのこ,小松菜	620 kcal 29.3 g 3.1 g
13	火	ツナピザトーストサンド ひよこ豆入りABCスープ 冷凍アップル	○	ベーコン,ツナ,シュレッドチーズ 牛乳,ひよこ豆水煮	パン,油,小麦粉,じゃがいも ABCパスタ	にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,トマトピューレ マッシュルーム,ホールコーン キャベツ,りんご	636 kcal 24.9 g 2.9 g
14	水	★世界の料理(中国)★ スーテンチャオメン(あんかけ焼きそば) サンラータン ふるふる杏仁豆腐	○	豚肉,むきえび,いか,牛乳,鶏肉 豆腐,鶏卵,粉寒天,エパミルク 	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん ごま油,砂糖	しょうが,干しいたけ,にんじん たけのこ,玉ねぎ,きくらげ はくさい,チンゲンツアイ,しめじ 長ねぎ,黄桃缶	658 kcal 29.0 g 3.6 g
15	木	黒米ごはん かつおのスタミナ揚げ 野菜の塩昆布あえ 七色彩汁	○	牛乳,かつお,塩昆布,油揚げ	精白米,黒米,でんぷん,小麦粉 いりごま,油,こんにゃく	しょうが,にんにく,キャベツ きゅうり,にんじん,ごぼう,大根 かぼちゃ,小松菜	607 kcal 28.9 g 2.2 g
16	金	★おはなし献立★ クッパ チヂミ すいか	○	豚肉,鶏卵,牛乳,いか 	精白米,ごま油,砂糖,でんぷん いりごま,小麦粉 	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,はくさいキムチ,長ねぎ にら,干しいたけ,ほうれん草 玉ねぎ,小玉すいか	625 kcal 22.2 g 2.0 g
19	月	ごはん よだれ鶏 野菜の辛子あえ 春雨スープ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,うずら卵水煮 	精白米,ごま油,練りごま,砂糖 はるさめ	しょうが,キャベツ,にんじん 小松菜,干しいたけ,たけのこ はくさい,長ねぎ,にら	632 kcal 26.0 g 3.0 g
20	火	★セレクト給食★ 夏野菜のカレーライス バジルサラダ セレクトデザート いちごのアイス フローズンヨーグルト	○	豚肉,牛乳,シャーベット	精白米,油,じゃがいも,バター,小麦粉 オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,かぼちゃ,なす,かぶ ズッキーニ,れんこん,きゅうり	702 kcal 16.7 g 2.6 g

16日(金)・・・★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介いたします。今月は「ありとすいか」の絵本から、すいかを提供します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは7月20日(火) 低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円です。前日までの入金をお願い致します。