北区立稲田小学校　　７月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1	金	**★半夏生★** たこめし きびなごのカレー揚げ ハリハリ漬け めかぶ汁	○	たこ,油揚げ,牛乳,きびなご,豆腐 なると,めかぶ 	精白米,でんぷん,油,砂糖,白すりごま	干ししいたけ,にんじん,糸みつば はくさい,きゅうり,長ねぎ	600 kcal 27.6 g 2.4 g
4	月	スパゲッティペスカトーレ 枝豆サラダ 冬瓜のチーズケーキ	○	ツナ水煮,むきえび,いか,あさり水煮 粉チーズ,牛乳,卵,クリームチーズ 生クリーム,プレーンヨーグルト 	スパゲッティ,油,オリーブ油,砂糖 グラニュー糖,コーンスターチ	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト缶,むき枝豆 にんじん,きゅうり,キャベツ,とうがん 	696 kcal 28.3 g 1.8 g
5	火	ごはん 魚の中華風漬け焼き とうもろこし けんちん汁	○	牛乳,いなだ,豆腐 	精白米,砂糖,ごま油,いりごま,油 こんにゃく,じゃがいも	万能ねぎ,にんにく,玉ねぎ,とうもろこし 小松菜,ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ 	645 kcal 26.3 g 2.2 g
6	水	きな粉豆乳トースト ポトフ 野菜のキャロットドレッシング	○	きな粉,豆乳,牛乳,ベーコン,豚肉 ウィンナー,ツナ水煮	食パン,バター,砂糖,じゃがいも ツイストマカロニ,油	にんにく,にんじん,キャベツ,玉ねぎ マッシュルーム,セロリー,パセリ ホールコーン,きゅうり	635 kcal 25.0 g 2.0 g
7	木	**★七夕★** あなごのちらし寿司 七夕そうめん汁 カラフルフルーツポンチ	○	こんぶ,鶏卵,あなご,牛乳,油揚げ 角寒天	精白米,砂糖,油,冷麦,ふ 	かんぴょう,干ししいたけ,にんじん れんこん,さやいんげん,長ねぎ,オクラ みかん缶,パイナップル缶,メロン,すいか 黄桃缶	634 kcal 20.4 g 2.5 g
8	金	ごはん いかと大豆のかりんと揚げ 磯香あえ トマトのみそ汁	○	牛乳,いか,大豆,じゃこ,きざみのり 油揚げ 	精白米,小麦粉,でんぷん,油	しょうが,小松菜,もやし,にんじん,玉ねぎ トマト,万能ねぎ 	600 kcal 26.5 g 2.4 g
11	月	**★世界の料理（ギリシャ）★** リングパン ムサカ ひよこ豆入り野菜スープ	○	牛乳,鶏挽肉,生クリーム,チーズ 鶏肉,ひよこ豆	あしたばパン,じゃがいも,油,バター 小麦粉	にんにく,玉ねぎ,なす,トマトピューレ にんじん,キャベツ,ホールコーン,小松菜 	669 kcal 26.1 g 2.5 g
12	火	黒米ごはん かつおの南蛮漬け 豆乳仕立てのみそ汁	○	牛乳,かつお,油揚げ,豆乳 	精白米,黒米,でんぷん,小麦粉 油,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,小松菜,長ねぎ かぶ,かぼちゃ,はくさい 	611 kcal 28.5 g 2.4 g
13	水	**★岩手県郷土料理★** じゃじゃめん 冬瓜汁 すいか	○	豚挽肉,牛乳,豆腐,カットわかめ	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 小玉すいか 	682 kcal 24.6 g 3.2 g
14	木	**★おはなし献立★** 夏野菜カレーライス 糸寒天とじゃこのサラダ うみのソーダゼリー	○	鶏肉,レンズ豆,プレーンヨーグルト 牛乳,糸寒天,ちりめんじゃこ,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま油,砂糖,アラザン 	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ,かぼちゃ,なす ズッキーニ,トマト,ピーマン,グリンピース キャベツ,きゅうり,ホールコーン	666 kcal 18.8 g 1.7 g
15	金	ごはん ヤンニョムチキン 野菜のザーサイあえ トックスープ	のみもの セレクト	牛乳,鶏肉,豚肉	精白米,砂糖,でんぷん,ごま油 油,トック	にんにく,しょうが,もやし,きゅうり 赤ピーマン,ザーサイ,干ししいたけ 玉ねぎ,にんじん,大根,水菜	601 kcal 26.2 g 2.7 g
18	月	海の日					
19	火	ホイコーロー丼 酸辣湯 まるごとみかんゼリー	○	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,粉寒天	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ キャベツ,干ししいたけ,長ねぎ,ピーマン しめじ,みかん缶	652 kcal 23.8 g 3.0 g

14日（木）・・・★おはなし献立★　絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「チリとチリリうみのおはなし」**の絵本から**「うみのソーダゼリー」**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（水）　低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。