



令和5年7月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
3月	〇		麦ごはん		米★大麦		689 kcal	大麦 さつまいも とうもろこし
			トッポギ炒め	鶏肉,★さつまいも,★とうもろこし	ごま油,米油,砂糖,トッポギ	ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	24.6 g	
			◆たこじゃがいもの唐揚げ	★たこ,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		17.8 g	
			冷凍みかん			冷凍みかん	1.9 g	
4火	〇		枝豆チャーハン	★たまご,●ハム	米,★大麦,ごま油,米油	しょうが,ねぎ,玉葱,えだまめ	620 kcal	たまご 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま
			棒餃子	●豚肉,大豆	★ぎょうざの皮,米油,でんぷん,ごま油,★小麦粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,はくさい	27.4 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	22.5 g	
5水	〇		ナン&キーマカレー	●豚肉,大豆	★ナン,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	589 kcal	ヨーグルト ナン バター 小麦粉
			インド風ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	25.3 g	
			ヨーグルト	★ヨーグルト			21.7 g	
6木	〇		◆わかめごはん	わかめ	米		652 kcal	アジ 揚げ油(たこ) 小麦粉 パン粉
			アジフライ	★アジ	★揚げ油,★小麦粉,★パン粉		28.9 g	
			ゆでとうもろこし			とうもろこし	19.9 g	
			うち豆汁	うち豆(大豆),油揚げ	じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.5 g	
7金	〇		うなぎちらし寿司	油揚げ,★うなぎ	米,★大麦,砂糖	干し椎茸,かんぴょう,にんじん	613 kcal	うなぎ 大麦 そうめん
			七夕そうめん汁	鶏肉,油揚げ	★そうめん	玉葱,えのきたけ,にんじん,オクラ	23.5 g	
			すいか			すいか	19.5 g	
10月	〇		バジルトマトスパゲティ	●ベーコン	★スパゲティ,米油,オリーブ油,砂糖,★小麦粉	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マツタケ	608 kcal	クリームチーズ 調理用牛乳 生クリーム スパゲティ 小麦粉
			マゼドアンサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン	20.9 g	
			レアチーズケーキ ブルーベリーソース	★クリームチーズ, ★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖	ブルーベリー,レモン	23.8 g	
11火	〇		麦ごはん		米,★大麦		585 kcal	メバル たまご 大麦 揚げ油 (たこ,アジ)
			メバルの南蛮漬け	★メバル	★揚げ油,でんぷん,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,ピーマン	25.7 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱,こまつな	17.9 g	
			メロン			メロン	2.1 g	
12水	〇		オレンジマーマレードトースト		★食パン,マーガリン	オレンジマーマレード	580 kcal	粉チーズ アンチョビ (いわし) 食パン カマロに パン粉
			ミネストローネ	●ベーコン,鶏肉,白いんげん豆,★粉チーズ	オリーブ油,★マカロニ	にんにく,セロリ,玉葱,しょうが,トマト缶,キャベツ,こまつな	22.2 g	
			アンチョビポテト	★アンチョビ(いわし)	じゃがいも,★パン粉	にんにく	20.2 g	
13木	〇		チンジャオロースー丼	鶏肉,高野豆腐	米,揚げ油,でんぷん,米油,砂糖,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ	652 kcal	
			中華風コーンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな	21.1 g	
			♥まるごとみかんサイダーゼリー	粉寒天	砂糖	みかん缶	17.6 g	
14金	〇		かつおめし	★かつお	米,★大麦,砂糖,白ごま	しょうが,万能ねぎ	561 kcal	かつお 大麦 白ごま
			ならえ	油揚げ,昆布	米油,こんにゃく,砂糖,ごま油,★白ごま	にんじん,だいこん,れんこん,干し椎茸	23.0 g	
			鳴門金時さつまいも汁	鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	13.9 g	
18火	〇		コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	650 kcal	大麦 バター 小麦粉
			ポークビーンズ	大豆,●ベーコン,●豚肉	米油,米油,★バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,トマト	25.2 g	
			すいか			ジュース すいか	23.5 g	
19水	〇		◆キムチラーメン	●豚肉	★中華めん,米油,でんぷん,ごま油,★白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,きくらげ,もやし,こまつな,★白菜キムチ	631 kcal	ししゃも フローズンヨーグルト 中華めん 小麦粉 白ごま 白菜キムチ (小麦,さば)
			ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも,あおのり	揚げ油,★小麦粉		29.2 g	
			◆アイスリガーフ (フローズンヨーグルト、ガリガリ君、りんごシャーベット)	★フローズンヨーグルト	ガリガリ君(ソーダ味) りんごシャーベット		23.0 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

<<ご注意ください!>>9月1日(金)は給食はありません。

9月の給食は9/4(月)からです。9月分の献立表は9/1(金)に配布いたします。

※9/4(月)の給食は、アレルギー・宗教等対応のない「みんなで給食」となります。

7月から学びポケットに給食の情報を発信していきます!



○毎日の給食写真

これまで、学びポケットの「全校給食」チャンネルに給食写真を掲載して、児童・教職員の皆さんが確認できるようにしていましたが、保護者向けチャンネルにも給食写真を掲載することにいたしました。お子さんが日々食べている給食をぜひ、ご確認いただければと思います。

○給食レシピ

児童のみなさんから、給食のレシピがほしいとの意見が寄せられるようになりました。これまでは個別にレシピをお渡ししていましたが、今後は、学びポケットの「児童・教職員」「保護者」両方のチャンネルにレシピを掲載しますので、ご家庭での食事づくり等でご活用ください。