

7月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

なつのしょくせいかつとけんこうについてかんがえよう



令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

| 日曜 | こんだて | ぎゅうにゅう | あかのしょくひん | きいろのしょくひん | みどりのしょくひん | えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|--------------------|--------------------------------------|--------|--|--|---|----------------------------------|
| | | | ちやにくになるしょくひん | ねつやちからのもとになるしょくひん | からだのちようしをととのえるしょくひん | |
| 1金 | ピザドッグ ポトフ フルーツヨーグルト | | とりにく ウィンナー チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう じゃがいも | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ みかん おうとう パイン | 633 23.9 |
| 4月 | ちゅうかどん ビーフンスープ | | ぶたにく いか えび うずらたまご あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら | にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ ねぎ こまつな | 621 28.4 |
| 5火 | むぎごはん さけのフライ そくせきあえ みそしる | | さけ みそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ | キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ | 638 29.7 |
| 6水 | しょうゆラーメン じゃがいものケチャップあえ | | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら さとう バター じゃがいも | たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが こまつな | 586 21.7 |
| 7木 | 📖 ピラフ たなばたスープ たなばたゼリー | | とりにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら そうめん ふ りんごジュース ぶどうジュース | にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ オクラ | 590 18.8 |
| 8金 | チリピーンズライス コーンとキャベツのサラダ | | とりにく ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら じゃがいも さとう | トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ホールコーン キャベツ | 607 20.1 |
| 11月 | トマトソーススパゲティ ベーコンとキャベツのスープ くだもの | | とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう | スパゲティ こむぎこ じゃがいも あぶら バター | にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト ピーマン パセリ キャベツ ホールコーン くだもの | 606 19.5 |
| 12火 | たかなチャーハン はるまき たまごスープ | | とりにく ぶたにく わかめ たまご ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら | にんじん たかな しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ もやし | 602 20.0 |
| 13水 | ジャンバラヤ フレンチサラダ くだもの | | とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら さとう こむぎこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン スッキーニ キャベツ きゅうり くだもの | 586 17.5 |
| 14木 | てりやきバーガー ABCスープ サイダーゼリー | | とりにく ベーコン かんてん ぎゅうにゅう | パン さとう かたくりこ ごま マカロニ あぶら じゃがいも サイダー | しょうが キャベツ にんじん はくさい セロリー パセリ | 600 24.8 |
| 15金 | いわしのかばやきどん わふうサラダ のっぺいじる | | いわし とりにく とうふ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく こむぎこ かたくりこ | にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ ねぎ きゅうり | 662 24.5 |
| 19火 | なつやさいかレー グリーンサラダ デザート | | とりにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ バター デザート | にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ スッキーニ なす りんご トマト キャベツ きゅうり ホールコーン | 725 20.9 |
| *9月1日(木) 給食はありません。 | | | | | | |
| 9/2金 | カレーライス かいそうサラダ | | とりにく わかめ とさかのり チーズ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ | 638 17.3 |
| 9/5月 | キムタクチャーハン はるさめスープ ピーチゼリー | | ぶたにく とりにく かんてん あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごま はるさめ さとう ももジュース | にんじん はくさい だいこん ピーマン しめじ しょうが ねぎ こまつな | 587 19.1 |
| 9/6火 | こんぶごはん しろみざかなのかわりソース みそけんちんじる | | とりにく あぶらあげ こんぶ メルルーサ とうふ みそ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ こんにゃく | にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ | 609 28.7 |

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

📖 ブックメニューの日。7日「たなばた」より

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、読んでください。

