

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。

令和元年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ 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	行事
			ちやくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん		
1 月	たんたんめん ゆでやさい とうもろこし くだもの		ぶたにく, とりにく, みそ, はちようみそ, きゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, さと う, ごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, とうもろこ し, くだもの	603 25.3	2年生・4組 とうもろこし のかわむき たいけん
2 火	こくとうパン ビーンズシチュー ごぼうチップサラダ		チーズ, きゅうにゅう, とりに く, しろいんげんまめ	こくとうパン, あぶら, じゃが いも, バター, こむぎこ, さと う	たまねぎ, にんじん, トマトケチャ ップ, セロリー, キャベツ, きゅうり, ご ぼう	618 20.3	B6
3 水	カレーピラフ ミルファンティー くだもの		ベーコン, ホキ, きゅうにゅう う, チーズ, たまご	こめ, バター, あぶら, かたく りこ, パンこ, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルー ム, パセリ, くだもの	608 22.9	
4 木	ごはん だいこんとはるさめのちゅうかに ちゅうかスープ		きゅうにゅう, ぶたにく, けず りぶし, とりにく, たまご	こめ, ごまあぶら, あぶら, は るさめ, さとう, ごま	だいこん, にんじん, にんにく, しょ うが, にら, ほししいたけ, しなちく, もやし, キャベツ, ねぎ, こまつな	631 23.7	4組遠足
5 金	たなばたすし たなばたじる たなばた		ひじき, とりにく, あぶらあ げ, だいず, チーズ, きゅう にゅう, こんぶ, けずりぶし, とうふ, かんてん	こめ, あぶら, いとこんにゃ く, さとう, そうめん	にんじん, さやいんげん, ほししいた け, オクラ, ねぎ, ぶどうジュース, ナ タデココ, パイナップル	635 23.7	
8 月	あおなごはん さかなのかわりそーす こふきいも すまししる		きゅうにゅう, メルルーサ, こ んぶ, けずりぶし, はんぺん, わかめ	こめ, ざっく, こめ, こむぎ こ, かたくりこ, あぶら, さと う, じゃがいも	たまねぎ, あおりの, えのきたけ	572 23.4	
9 火	インディアンドック じゃがいものポタージュ コーンサラダ		あかいんげんまめ, チーズ, きゅうにゅう, ベーコン, なま クリーム, チーズ	コッペパン, あぶら, じゃがい も, バター, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たま ねぎ, トマトピューレ, セロリー, パ セリ, キャベツ, きゅうり, とうもろ こし	606 21.3	
10 水	すどりどん わかめスープ くだもの		ぶたにく, うすらのたまご, きゅうにゅう, とりにく, み そ, わかめ	こめ, かたくりこ, じゃがい も, あぶら, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ほししいたけ, たまねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, にんにく, ねぎ, くだもの	654 23.4	B4
11 木	はちみつトースト じゃがいものハニーサラダ ABCスープ		きゅうにゅう, ベーコン, とり にく	しょくパン, バター, はちみつ, じゃがいも, あぶら, アル ファベットマカロニ	きゅうり, にんじん, キャベツ, たま ねぎ, セロリー	603 20.3	
12 金	なつやさいかレー ふくじんづけ コーンサラダ		ぶたにく, とりにく, チーズ, きゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも, バ ター, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たま ねぎ, かぼちゃ, なす, スッキーニ, ト マト, ピーマン, にんじん, りんご, ト マトケチャップ, ふくじんづけ, キャ ベツ, きゅうり, とうもろこし	706 18.3	
16 火	トマトソーススパゲティー フォカッチャ グリーンサラダ		ぶたにく, とりにく, チーズ, きゅうにゅう	スパゲティー, オリーブオイ ル, あぶら, さとう, こむぎこ	にんにく, しょうが, セロリー, たま ねぎ, トマトピューレ, ホールトマ ト, キャベツ, にんじん, きゅうり	681 23.6	BOOK
17 水	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく, きゅうにゅう, とり にく, みそ, とうふ, わかめ	こめ, あぶら, ごま, ごまあぶ ら	にんじん, キムチ, たくあん, ピーマ ン, にんにく, たまねぎ, ねぎ, くだも の	587 21.3	
18 木	つけカレーうどん ゆでやさい キャラメルポテト		けずりぶし, ぶたにく, あぶら あげ, かまぼこ, きゅうにゅう う, なまクリーム, たまご	あぶら, かたくりこ, うどん, さつまいも, さとう, バター	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししい たけ, こまつな, もやし	589 22.5	B5
19 金	ひつまぶし いかとやさいのすものも じゃがいものきんぴら		うなぎ, たまご, けずりぶし, こんぶ, きゅうにゅう, いか	こめ, さとう, ごま, あぶら, か たくりこ, あられ, ごまあぶ ら, じゃがいも, いとこんにゃ く	しそ, みつば, きゅうり, だいこん, に んじん, ごぼう	604 22.8	

※ 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。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。