

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きをつけよう。

令和2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
			ちやに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 水	ドライカレー じゃがいものハニーサラダ		ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しぶどう、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	599 17.4
2 木	ごはん だいこんとはるさめのからみにちゅうかスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、けづりぶし、とりにく、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、さとう、いりごま	だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、にら、しいたけ、しなちく、もやし、キャベツ、ねぎ、こまつな	631 23.7
3 金	たんたんめん ゆでやさい とうもろこし		ぶたにく、とりにく、みそ、はちょうみそ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、すりごま、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	578 25.1
6 月	チキンライス クリームシチュー くだもの		とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、粉チーズ、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトケチャップ、くだもの	620 18.9
7 火	たなばたずし たなばたしる たなばたゼリー		ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいす、チーズ、ぎゅうにゅう、こんぶ、けづりぶし、とうふ、かんてん	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、そうめん	にんじん、さやいんげん、しいたけ、オクラ、ねぎ、ぶどうジュース、パインかん	635 23.7
8 水	ぶどうパン チリコンカン ハニーサラダ		ぎゅうにゅう、いんげんまめ、ベーコン、ぶたにく	ぶどうパン、あぶら、バター、こむぎこ、はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、トマトケチャップ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	609 21.1
9 木	なすのトマトスパゲティー グリーンサラダ フォカッチャ		ぶたにく、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲティー、オリーブオイル、あぶら、さとう、きょうりきこ	なす、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	677 23.2
10 金	じゃこチャーハン はるまき ちゅうかやさいスープ		じゃこ、ハム、たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、いりごま、はるさめ、かたくりこ、はるまきのかわ、ごまあぶら	ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、にら、たけのこ、もやし、にんにく、しょうが、しいたけ、しなちく、キャベツ、こまつな	608 26.5
13 月	カレーピラフ ミルクファンティー くだもの		ベーコン、ホキ、ぎゅうにゅう、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、くだもの	570 22.5
14 火	ちゅうかどん だいすとじゃこのあまからあげ トマトとたまごのスープ		ぶたにく、いか、えび、うすらのたまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、たまご、だいす、じゃこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、いりごま	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンツアイ、たまねぎ、サトウ芋	643 28.6
15 水	ごはん にくじゃがのうまに みそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、けづりぶし、わかめ、みそ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、ねぎ	607 27.1
16 木	ガーリックトースト トマトシチュー ヨーグルト		ぎゅうにゅう、とりにく	ミルクしょくパン、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ	633 17.4
17 金	あおなごはん さかなのかわりソース こぶきいも すましじる		ぎゅうにゅう、メルルーサ、こんぶ、けづりぶし、はんぺん、わかめ	こめ、いりごま、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、あおのり、えのきたけ	572 23.4
20 月	ジャージャーうどん ゆでやさい じゃがいももち		ぶたにく、とりにく、テンメンジャン、みそ、はちょうみそ、ぎゅうにゅう、ピザチーズ	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、きゅうり、もやし	597 22.1
21 火	さんまごはん すいもの やさいのこぶちやえ		さんま、たまご、けづりぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、いりごま、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	しそのは、みつば、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり	612 22.2
22 水	ごまごはん かんこくスープ ぶたキムチサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく	こめ、いりごま、あぶら、トック、ごまあぶら	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、こまつな、キムチ	577 21.6
27 月	ピピンバ わかめスープ カルピスゼリー		ぶたにく、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、かんてん、カルピス	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、いりごま	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ	700 26.7
28 火	しょくパン ラザニア コンソメスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ピザチーズ、ベーコン	はいがしょくパン、マカロニ、こむぎこ、あぶら、バター、さとう、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ホールトマト、セロリー、	621 22.9
29 水	きつねどんぶり やさいのさっぱりあえ なめこじる		あぶらあげ、たまご、けづりぶし、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、いりごま	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ	620 27.9
30 木	おちゃづけ さけのしおやき いりどり		わかめごはんのもと、こんぶのつくだに、けづりぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう、さけ、とりにく	こめ、いりごま、あらね、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	カリカリうめ、みつば、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	623 31.4
31 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、ぎゅうにゅう	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、ズッキーニ、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、コーン	706 18.3

※ 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す。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

