

7月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校

<p>〈こんだての見方〉</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p>	<p>〈今月の給食目標〉</p> <p>暑さに負けない食事をしましょう</p> <p>☆ 水分をこまめに補給する</p> <p>☆ 3食しっかり食べる</p> <p>☆ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意する</p> 			
<p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてましょう！</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかりと洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p>	<p>1日(水)</p> <p>こぎつねごはん 筑前煮 牛乳</p> <p>600Kcal 23.4g 17.2g</p> <p>鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、こんぶ、鶏こま肉、米、三温糖、油、ごんぱく、上白糖、じゃがいも、にんじん、ごぼう、だいこん、さやえんどう</p>	<p>2日(木)</p> <p>豚丼 きびなご入りサラダ 牛乳</p> <p>606Kcal 25.6g 17.5g</p> <p>豚小間、牛乳、きびなご</p> <p>米、押麦、油、しらたき、三温糖、でんぶ、油、小麦粉、上白糖、玉葱、にんじん、ねぎ、ごまつな、キャベツ、きゅうり、もやし</p>	<p>3日(金)</p> <p>野菜みそラーメン じゃがいものごまだれ 牛乳</p> <p>649Kcal 21.9g 18.3g</p> <p>豚小間、牛乳</p> <p>中華めん、油、ごま油、じゃがいも、黒すりごま、三温糖、黒砂糖、水あめ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ホールコーン、もやし、にら、玉葱、ねぎ、ぶなしめじ、きくらげ</p>	
<p>6日(月)</p> <p>八宝菜丼 杏仁豆腐 牛乳</p> <p>631Kcal 24.6g 14.6g</p> <p>牛乳、豚小間、いか、えび、うずら卵水煮、粉寒天、調理用牛乳、米、押麦、油、コーンスターチ、上白糖</p>	<p>7日(火)</p> <p>七夕寿司 そうめん汁 果物入りサイダーゼリー 牛乳</p> <p>640Kcal 20.1g 17.7g</p> <p>油揚げ、たまご、刻みのり、星型チーズ、牛乳、粉寒天、米、上白糖、油、冷麦</p>	<p>8日(水)</p> <p>枝豆ごはん 肉豆腐 牛乳</p> <p>625Kcal 28.0g 19.4g</p> <p>牛乳、豚小間、押し豆腐</p> <p>米、百いりごま、油、糸系、にんじん、上白糖</p>	<p>9日(木)</p> <p>じゃこピラフ ポトフ 牛乳</p> <p>565Kcal 21.0g 14.6g</p> <p>ちりめんじゃこ、牛乳、鶏こま肉</p> <p>米、米粒麦、油、百いりごま、じゃがいも</p>	<p>10日(金)</p> <p>ハヤシライス キャベツのごま風味 牛乳</p> <p>665Kcal 20.1g 19.6g</p> <p>豚小間、牛乳</p> <p>米、押麦、油、バター、小麦粉、上白糖、ごま油、百いりごま、にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム、にら、キャベツ、にんじん、もやし</p>
<p>13日(月)</p> <p>野沢菜チャーハン 焼き肉サラダ 牛乳</p> <p>573Kcal 22.9g 18.3g</p> <p>豚小間、たまご、牛乳</p> <p>米、押麦、油、上白糖、ごま油、糸系、にんじん、白いりごま、しょうが、ねぎ、のぎわな、漬きやいんげん、にんじん、もやし</p>	<p>14日(火)</p> <p>夏野菜のカレーライス わかめサラダ 牛乳</p> <p>630Kcal 18.3g 19.0g</p> <p>豚小間、牛乳、カットわかめ</p> <p>米、押麦、油、バター、小麦粉、上白糖、白いりごま、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ、なす、キャベツ</p>	<p>15日(水)</p> <p>スパゲティ海の幸ソース ツナサラダ 牛乳</p> <p>600Kcal 28.5g 17.1g</p> <p>豚小間、えび、いか、牛乳、ツナオイル漬</p> <p>油、バター、小麦粉、スパゲティ、ごま油、三温糖、セロリ、にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ホールトマト</p>	<p>16日(木)</p> <p>ビビンバ かきたま汁 牛乳</p> <p>621Kcal 23.5g 17.8g</p> <p>豚小間、牛乳、糸綿豆腐、たまご</p> <p>米、油、百いりごま、ごま油、三温糖、上白糖、でんぶ、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ごまつな、ほうれんそう</p>	<p>17日(金)</p> <p>パエリア ABCスープ もも入りカルピスゼリー 牛乳</p> <p>620Kcal 21.1g 13.4g</p> <p>えび、いか、牛乳、豚小間、レンズまめ、粉寒天、カルピス、米、バター、油、マカロニ、上白糖</p>
<p>20日(月)</p> <p>えびクリームライス コーンスープ 牛乳</p> <p>617Kcal 22.8g 20.4g</p> <p>鶏こま肉、えび、調理用牛乳、牛乳、豚小間、たまご、米、米粒麦、バター、油、小麦粉、でんぶ、にんじん、玉葱、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、キャベツ</p>	<p>21日(火)</p> <p>いわしのひつまぶし 臭汁 牛乳</p> <p>675Kcal 26.1g 19.3g</p> <p>いわし、牛乳、大豆、糸綿豆腐</p> <p>米、油、上白糖、百いりごま、じゃがいも、しょうが、わけぎ、にんじん、ほうれんそう</p>	<p>22日(水)</p> <p>炒めジャージャー麺 じゃがいものケチャップあえ 牛乳</p> <p>655Kcal 26.1g 21.7g</p> <p>豚ひき肉、レンズまめ、牛乳</p> <p>油、中華めん、上白糖、でんぶ、ごま油、白いりごま、じゃがいも、バター、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、もやし、きゅうり</p>	<p>23日(木)</p> <p>海の日</p> 	<p>24日(金)</p> <p>スポーツの日</p> 
<p>27日(月)</p> <p>スパゲティミートビーンズ キャロットソースのサラダ 牛乳</p> <p>626Kcal 24.4g 21.6g</p> <p>豚ひき肉、大豆、粉チーズ、牛乳</p> <p>スパゲティ、油、小麦粉、上白糖、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト、ホールコーン、もやし</p>	<p>28日(火)</p> <p>プルコギ丼 わかめスープ 牛乳</p> <p>683Kcal 27.6g 18.7g</p> <p>牛乳、花かつお、豚小間、鶏こま肉、わかめ、たまご、糸綿豆腐、米、押麦、ごま油、三温糖、ほちみつ、白いりごま、玉葱、にんじん、にんにく、ほくさい、えのきたけ、にら、たけのこ、ねぎ、ぶなしめじ</p>	<p>29日(水)</p> <p>中華おこわ 鶏肉の照り焼き ひよこ豆のサラダ 牛乳</p> <p>666Kcal 27.0g 21.9g</p> <p>豚小間、干しえび、牛乳、鶏肉、ひよこまめ</p> <p>油、ごま油、もち米、米、上白糖</p>	<p>30日(木)</p> <p>キムチチャーハン 中華スープ 牛乳</p> <p>552Kcal 20.0g 15.4g</p> <p>豚小間、牛乳、糸綿豆腐</p> <p>米、油、百いりごま、ごま油</p>	<p>31日(金)</p> <p>大豆入りドライカレー ポテトフレンチソース 牛乳</p> <p>708Kcal 22.8g 24.0g</p> <p>豚ひき肉、大豆、牛乳</p> <p>米、米粒麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン</p>

※献立は都合により、変更する場合があります。