



7月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら	しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	664	21
		ポテトサラダのつつみあげ		じゃがいも あぶら マヨネーズ はるまきかわ こむぎこ	たまねぎ コーン		
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく	あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん とうがん ねぎ チンゲンサイ		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんばんやき	ぎゅうにゅう さば	こめ さとう	ねぎ	591	28
		にんじんしりしり	ぶたにく たまご	あぶら ごまあぶら	にんじん		
		とうふとあおなのスープ	とりにく とうふ	でんぶん	しょうが にんじん ねぎ こまつな		
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが	609	23.7
		いりどりナムル		しろごま さとう ごまあぶら	だいずもやし だいこん にんじん こまつな にんにく		
		わかめスープ	とりにく わかめ	ごまあぶら	ねぎ		
6	木	ピロシキふうサンド ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	コッペパン ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	587	24.4
		ボルシチ	ぶたにく	あぶら じゃがいも なまクリーム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーツ キャベツ		
		ピーチゼリー	こなかてん	さとう	ももジュース ももかん		
7	金	ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご のり	こめ さとう あぶら	かんぴょう しいたけ にんじん れんこん さやいんげん	555	18.9
		そうめんじる	とりにく とうふ	ふ そうめん	にんじん ねぎ		
		たなばたゼリー	こなかてん カルピス	さとう	りんごジュース ぶどうジュース ナタデココ		
10	月	タコライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	621	27.7
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		モロヘイヤのスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ モロヘイヤ		
11	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのにんにくみそやき	ぎゅうにゅう あじ	こめ さとう	にんにく	569	28.6
		じゃがいものあまからに	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	さやいんげん		
		むらくもじる	とうふ たまご	でんぶん	にんじん ねぎ みずな		
12	水	みそラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	620	24.1
		やきぎょうざ	とりにく だいず	あぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ	キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが		
		サイダーポンチ		さとう	ももかん みかんかん パインかん		
13	木	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ バター さとう	レモン	580	22.8
		チキンとキャベツのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター なまクリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ		
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しろごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう くじら	こめ でんぶん あぶら さとう しろごま	しょうが にんにく	705	27.9
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	さとう	にんじん キャベツ もやし		
		なすのみそしる モチクリームアイス	あぶらあげ	モチクリームアイス	なす ねぎ		
18	火	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト なす あかパプリカ ズッキーニ	641	18.6
		オニオンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
		くだもの			すいか		
19	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ	576	21.9
		きゅうりとだいこんのあまずあえ		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん		
		もやしのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		たんじょうびおいおいケーキ(7がつうまれ) こくとうケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう あぶら こくとう			

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
 ★誕生日給食があります。今月は7月生まれです。

