



令和5年 7月予定献立表

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤) 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	熱や力になる(黄) 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える(緑) 野菜・果物・きのこなど			
3 (月)	しゅしょく &しゅさい	カレーソースパスタ	ぶた肉、チーズ	スパゲッティ、油 砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリ、トマト、ピーマン	603	23.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	キャロットラペ	ツナ	油、はちみつ	にんじん、コーン、バジル			
	ふくさい	♪ゆでとうもろこし			とうもろこし			
4 (火)	しゅしょく &しゅさい	ぶたキムチどん	ぶた肉	米、むぎ、油、砂糖、ごま	キムチ、ねぎ、エリンギ、もやし、チンゲンサイ にら、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが	611	27.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★スパイシービーンズ	ひよこ豆、大豆	片栗粉、油				
	しるもの	えだまめごじる	油あげ、とうふ		えだまめ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ			
5 (水)	しゅしょく &しゅさい	まーぼーなすどん	ぶたにく、大豆	米、むぎ、油、砂糖、片栗粉	なす、しいたけ、にんじん、だいこん にんにく、しょうが、ねぎ、にら、ピーマン	602	21.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	あますあえ	わかめ	砂糖、ごま	もやし、ズッキーニ、しょうが			
	デザート	くだもの			すいか			
6 (木)	しゅしょく &しゅさい	♪ちらしずし	油あげ、たまご	米、砂糖、油	ごぼう、にんじん、しいたけ れんこん、さやえんどう	569	23.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★いそべまめ	大豆、青のり	片栗粉、油				
	しるもの	♪そうめんじる	とりにく、わかめ	そうめん、ふ	えのきたけ、にんじん、オクラ、しょうが			
7 (金)	しゅしょく &しゅさい	♪★たんざくトースト	チーズ	パン(乳)、マーガリン、ごま 砂糖、マヨネーズ	こまつな、にんじん	593	21.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	ミネストローネ	いんげん豆、ぶたにく	マカロニ、油、クルトン(パン) じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ だいこん、さやいんげん			
	デザート	いろがかわるフルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイン缶、ナタデココ レモン果汁、パタフライピー			
10 (月)	しゅしょく	ゆかりごはん		米、玄米	ゆかり	554	24.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ホキフライ	ホキ	小麦粉、パン粉、油				
	しるもの	ぐたくさんみそじる	生あげ	油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ、こまつな			
11 (火)	しゅしょく &しゅさい	えびのクリームソース かけ	えび、とりにく、ぎゅうにゅう 生クリーム	米、むぎ、油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、パプリカ パセリ	593	21.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	トマトとたまごのスープ	たまご	片栗粉	トマト、こまつな			
	デザート	おかしななまたまご	寒天	砂糖	あんず缶、りんごジュース			
12 (水)	しゅしょく &しるもの	サンマーメン	ぶたにく	中華めん、油、片栗粉	しょうが、にんにく、にんじん、こまつな たまねぎ、もやし、だれのこ、さやえんどう	617	25.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★えだまめの つつみあげ	えび	春巻きの皮、小麦粉、油 砂糖、片栗粉	えだまめ、しいたけ			
13 (木)	しゅしょく	ごはん		米		626	24.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪★チキンチキン ごぼう	とりにく	片栗粉、油、砂糖	ごぼう、えだまめ			
14 (金)	ふくさい	♪けんちょうに	とうふ、油あげ、わかめ	砂糖、油	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	♪日本味めぐり「山口県」		
	しゅしょく	ごはん		米		567	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さばのソースに	さば	砂糖、片栗粉	しょうが			
しるもの	みそじる	わかめ	春雨、油、ごま じゃがいも	こまつな、にんじん たまねぎ、こまつな				
18 (火)	しゅしょく &しゅさい	★なつやさいのカレー	とりにく、大豆	米、油、小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、♪なす、トマト、ズッキーニ とうがん、オクラ	594	23.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト					
19 (水)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		564	28.5	毎月19 日は食 育の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな	さば					
	しるもの	けんちんじる	とうふ、油あげ	油、じゃがいも	こんにゃく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、こまつな			
20 (木)	しゅしょく	★ガーリックライス		米、むぎ、油	にんにく、油	649	19.2	給食最 終日
	のみもの	きになるやさいジュース			白ぶどう&ほうれんそうジュース			
	しゅさい	♪★フランゴパサリニョ	とりにく	片栗粉、小麦粉、油	にんにく、パセリ、たまねぎ			
	ふくさい	♪フェイスジョアード	いんげん豆、ぶたにく	油	にんにく、たまねぎ、ピーマン			
デザート	おたのしみアイス		豆乳アイス			♪世界味めぐり「ブラジル」		

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品
や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
よくかむと栄養が吸収されます。★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

7月の給食目標：給食前の手洗いをきちんとしましょう。

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	596	23.8	20.8	82.2	2.1
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満