

# 令和元年 7月よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	○	カレーピラフ たまごスープ くだもの	とり肉,ベーコン, ぎゅうにゅう,たまご	こめ,バター,油, かたくりこ	にんじん,コーン,ピーマン, たまねぎ,くだもの	鶏がら,カレー粉, しょうゆ,しお, こしょう	23 kcal 19.8 g 18.8 g
2火	○	スタミナ丼 たなばたすまし汁 フルーツゼリー	ぶた肉,ぎゅうにゅう, こなかんてん	こめ,油,さとう, 白いりごま,こめこマカロニ	にんにく,しょうが, たまねぎ,もやし,にんじん, オクラ,コーン,ねぎ, みかん缶,パイン缶	しょうゆ,みりん, こしょう,しお,削り節,	636 kcal 23.8 g 17.4 g
3水	○	肉うどん だいこんサラダ くだもの	ぶた肉,あぶらあげ, ぎゅうにゅう	うどん,さとう,油	にんじん,ほししいたけ, ねぎ,こまつな,だいこん, きゅうり,キャベツ, たまねぎ,くだもの	かつお節,しお, しょうゆ,みりん,酢, 洋がらし,こしょう	578 kcal 22.3 g 18.0 g
4木	○	二色サンド ローストチキン フレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう,とり肉	食パン,いちごジャム, マーガリン,油,さとう	たまねぎ,にんにく, にんじん,キャベツ,きゅうり, さやいんげん,コーン,パセリ	しょうゆ,しお,みりん, 酒,酢,こしょう,洋がらし, 鶏がら,水	580 kcal 32.0 g 25.0 g
5金	○	ゆかりご飯 肉じゃが みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 花かつお,とうふ,わかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, さやえんどう,もやし, くだもの	ゆかり粉,しょうゆ,酒, しお,煮干し	633 kcal 23.5 g 14.5 g
8月	○	ごはん さかなのあまからあえ ごまあえ 白みそのみそ汁	ぎゅうにゅう,メルルーサ, あぶらあげ,とうふ,白みそ	こめ,おしむぎ,油, かたくりこ,さとう, 白すりごま	しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,こまつな,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん, 出し昆布,削り節	597 kcal 24.9 g 17.0 g
9火	○	むぎごはん ぶたのしょうがやき わかめサラダ 赤みそのみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたロース肉, わかめ,あぶらあげ,赤みそ	こめ,おしむぎ,さとう, 油,白いりごま	もやし,きゅうり,たまねぎ, だいこん,ねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん,酒, しお,酢,洋がらし, 削り節,出し昆布	615 kcal 25.2 g 22.2 g
10水	○	スパゲッティミートソース コンソメスープ えだまめ	ぶたひき肉,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, さとう,こむぎこ	にんじん,たまねぎ, しょうが,セロリー, マッシュルーム, コーン,パセリ,えだまめ	しお,ナツメグ, ロリエ粉,赤ワイン, デミグラスソース, トマトピューレ, トマトケチャップ,ソース, こしょう,鶏がら	650 kcal 26.5 g 18.6 g
11木	○	ピザドック やさいスープ ゆでとうもろこし	ベーコン,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,ぶた肉	コッペパン,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,キャベツ, にんじん,パセリ, とうもろこし	トマトケチャップ, トマトピューレ,しお, こしょう,パプリカ, オレガノ,ロリエ粉, しょうゆ,鶏がら	629 kcal 25.7 g 25.1 g
12金	○	カルシウム肉丼 あわせみそのみそ汁 トマトケーキ	ぶたひき肉,こおりどうふ, とりひき肉,赤みそ, ぎゅうにゅう,とうふ, 白みそ,たまご	こめ,油,さとう,ねりごま, 白すりごま,こむぎこ,バター	しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,こまつな, トマトジュース	酒,みりん,しょうゆ, 煮干し,ベーキングパウダー	743 kcal 27.9 g 28.6 g
16火	○	キムチチャーハン ちゅうかスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, 白いりごま,ごま油	にんじん,はくさいキムチ, ピーマン,たまねぎ,もやし, チンゲンツァイ,くだもの	しお,こしょう, しょうゆ,鶏がら	628 kcal 18.4 g 22.9 g
17水	○	ちゃめし さかなのかわりソース はすのきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう, メルルーサ,とうふ	こめ,こむぎこ,かたくりこ, さとう,油,こんにゃく,ごま油	たまねぎ,れんこん,ごぼう, にんじん,だいこん,ねぎ	かつお節,しょうゆ,酒, しお,こしょう,パプリカ粉, 洋がらし,酢,削り節	641 kcal 23.3 g 22.5 g
18木	○	あげぱん ミネストローネ やさいソテー	きなこ,ぎゅうにゅう, ベーコン	ショートニングパン, さとう,じゃがいも,油,バター	にんじん,たまねぎ, セロリー,にんにく, トマト缶,パセリ,キャベツ, さやえんどう,もやし	しお,鶏がら,こしょう	573 kcal 17.7 g 30.4 g
19金	○	なつやさいのカレーライス おかかあえ アイスクリーム	ぶた肉,ぎゅうにゅう, 花かつお,アイスクリーム	こめ,おしむぎ,油, バター,こむぎこ	にんにく,しょうが, たまねぎ,かぼちゃ, にんじん,なす,トマト缶, キャベツ,もやし	鶏がら,豚骨, トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース, しお,しょうゆ,みりん, ガラムマサラ,カレー粉	718 kcal 20.7 g 25.8 g



- 材料の購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。
- 9月の給食は2日の月曜日からです。
- 7月ランチルーム5日(金)、12日(金)1年1組、2組合同

