

令和4年 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

中学年平均 : エネルギー 615kcal / たんぱく質 26.3g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	【半夏生】 たこめし	○	揚げハタハタ 豚汁	牛乳,たご,油あげ,はたはた,ふた肉,とうふ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	たけのこ,干しいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	596 kcal 28.2 g
4 月	あんかけ焼きそば	○	じゃがいもと大豆の甘辛あえ ☆くだもの(すいか)	牛乳,ふた肉,えび,いか,大豆	ちゅうかめん,油,でんぷん,じゃがいも,小麦粉,白いりごま,砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,長ねぎ,もやし,チンゲンツァイ,にら,すいか	608 kcal 26.7 g
5 火	わかめごはん	○	ぎせい豆腐 おかかあえ 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛乳,わかめ,しらす干し,とり肉,とうふ,たまご,かつお節,油あげ,赤みそ,白みそ	米,麦,白いりごま,油,砂糖,じゃがいも	長ねぎ,たけのこ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,玉ねぎ	602 kcal 26.5 g
6 水	【世界の料理:フランス】 ココアパン	○	魚のポワレ ラタトゥイユかけ こふさいも パンプキンポタージュ	牛乳,メルルーサ,いんげんまめ,牛乳,豆乳,生クリーム	ココアパン,小麦粉,オリーブ油,じゃがいも,油,バター	なす,ズッキーニ,にんじん,玉ねぎ,エリンギ,にんにく,ホールトマト缶,パセリ,セロリー,かぼちゃ	586 kcal 27.2 g
7 木	【七夕の行事食】 七夕寿司	○	そうめん汁 ピリ辛きゅうり くだもの(冷凍パイ)	牛乳,たまご,とり肉,油あげ,とうふ,めかふ	米,砂糖,油,白いりごま,そうめん,ふ,ごま油	にんじん,れんこん,干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん,えのきだけ,長ねぎ,しょうが,きゅうり,冷凍パイ	589 kcal 23.7 g
8 金	ごはん	○	キムムッチ 生揚げのみそ炒め メンマ入りサラダ	牛乳,のり,ふた肉,赤みそ,生あげ,うずら卵,ロースハム	米,麦,ごま油,白いりごま,砂糖,油,でんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり,メンマ	641 kcal 25.4 g
11 月	【郷土料理:埼玉県】 すったてうどん	○	天ぷら [いか・じゃがいも] くだもの(オレンジ)	牛乳,とり肉,油あげ,白みそ,赤みそ,いか,たまご	砂糖,白すりごま,練りごま,うどん,油,小麦粉,じゃがいも	にんじん,もやし,きゅうり,こまつな,オレンジ	617 kcal 26.9 g
12 火	ねぎ塩ふた丼	○	ツナサラダ サイダー入りフルーツポンチ	牛乳,ふた肉,ツナ,きわわめ	米,麦,ごま油,油,白いりごま,でんぷん,砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし,玉ねぎ,レモン,にんじん,キャベツ,きゅうり,もも缶,みかん缶,パイ缶	665 kcal 22.1 g
13 水	【世界の料理:エジプト】 ミルクパン	○	フィラハハナー(エジプト風チキンカツ) ひよこ豆のサラダ ムルキーヤ(モロヘイヤスープ)	牛乳,とり肉,ヨーグルト,たまご,ひよこまめ,ロースハム	ミルクパン,砂糖,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,モロヘイヤ,えのきだけ,にんにく	632 kcal 30.7 g
14 木	☆枝豆ごはん	○	さばの塩焼き アーモンドあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,さば,わかめ,白みそ,赤みそ	米,もち米,白いりごま,アーモンド,砂糖,じゃがいも	えだまめ,キャベツ,にんじん,こまつな,玉ねぎ	580 kcal 26.3 g
15 金	シーフードピラフ	○	ABCトマトスープ 【セレクト給食】 牛乳かん 又は ピーチゼリー	牛乳,とり肉,えび,いか,ふた肉,ベーコン,ひよこまめ,こなか,んてん	米,麦,バター,油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,ホールトマト缶,さやいんげん,みかん缶,ももジュース,もも缶	623 kcal 24.8 g
19 火	チーズトースト	○	☆夏野菜のキーマカレー ポテト入りサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳,ピザチーズ,ふた肉,大豆,粉チーズ	無塩食パン,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,なす,ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,キャベツ,オレンジ	597 kcal 26.6 g

☆ 旬の野菜・季節の料理

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。