

7月 こんだてひょう

令和6年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	1人あたりたんぱく質
1月		こまつな 小松菜ペパロンチーノ	アーモンドサラダ キャロットケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ツナ ちりめん こな 粉チーズ たまご 豆乳	スパゲッティ 油 ジャがいも アーモンド 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな きゅうり ホールコーン	677 kcal 25.8 g
2火		ごはん	とりのねぎみそ焼き わかめのポン酢あえ とうがん 冬瓜のうすくず汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 白みそ わかめ にく しろ ぶた肉 油揚げ	こめ さとう 米 砂糖 白いりごま 油 あぶら でんぷん	しょうが ながねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん とうがん こまつな	590 kcal 25.3 g
3水		カスタードクリームパン	ウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ぶた肉 ウィンナー だいず 大豆 粉チーズ ツナ	ミルクパン さとう コーンスターチ バター ジャがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ホールコーン きゅうり	573 kcal 25.8 g
4木		とうもろこしと えだまめ なついろ 枝豆の夏色ごはん 野菜の日：えだまめ	こぎかな 小魚のカレー揚げ ごまあえ ごじる 呉汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豆あじ 木綿豆腐 わかめ あか 赤みそ 白みそ 大豆	こめ むぎ 米 麦 油 バター でんぷん こむぎ 小麦粉 白すりごま 砂糖 ジャがいも	とうもろこし えだまめ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん	579 kcal 23.6 g
5金		たなばた 七つちらし寿司 行事食：七夕	そうめん汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 あなご 油揚げ たまご にく とり肉 粉寒天	こめ さとう 米 砂糖 白いりごま 油 そうめん ぷ	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう ながねぎ パイン ナタデココ	582 kcal 20.6 g
8月		ココアパン	タンドリーサーモン マッシュポテト コーンポターシュ	ぎゅうにゅう 牛乳 サケ ヨーグルト 豆乳 なま 生クリーム	ココアパン ジャがいも バター あぶら 油 小麦粉 豆乳バター	たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン	608 kcal 30.2 g
9火		むぎ 麦ごはん のりのつくだ煮	ぶたにく 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのごまじょうゆ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり ぶた肉 生揚げ たまご とうもろこし 赤みそ	こめ むぎ 米 麦 砂糖 でんぷん 油 あぶら しょう 小麦粉 白いりごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ もやし きゅうり	616 kcal 26.4 g
10水		チンジャオロース丼 2年 とうもろこし皮むき	ちゅうか 中華たまごスープ む 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 赤みそ とり肉 もめんどうふ 木綿豆腐 たまご	こめ あぶら 米 油 砂糖 でんぷん ごま油 しろ 白すりごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし	574 kcal 26.9 g
11木		むぎ 麦ごはん	さばのレモン焼き やさい 野菜の塩昆布あえ まめまめみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さば文化干し 塩昆布 もめんどうふ 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ だいず 大豆	こめ むぎ 米 麦 白いりごま ごま油 ジャがいも こんにやく	キャベツ きゅうり もやし にんじん しょうが ながねぎ こまつな	627 kcal 26.6 g
12金		タンメン	レバポテピース中華あえ くだもの 果物（冷凍みかん）	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 いか えび ぶたレバー だいず	ちゅうか 中華めん 油 ごま油 でんぷん あぶら しょう 小麦粉 白いりごま	にんじん キャベツ もやし ほししいたけ こまつな しょうが にんにく ながねぎ れいとうみかん	609 kcal 28.6 g
15月	海の日						
16火		さんまのひつまぶし	いそ 磯あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま のり ぶた肉 もめんどうふ 木綿豆腐	こめ むぎ 米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう 砂糖 白いりごま ジャがいも こんにやく	しょうが こねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	607 kcal 22.9 g
17水		グラタントースト	カリカリポテトサラダ ようふう 洋風たまごスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン レンズまめ たまご	しよく 食パン 油 バター 小麦粉 ジャがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし こまつな	560 kcal 25.2 g
18木		なつやさい 夏野菜カレー	こ 小えびの海藻サラダ くだもの 果物（小玉すいか）	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 粉チーズ えび かいそう 海藻ミックス	こめ 米 ジャがいも 油 豆乳バター こむぎ 小麦粉 はちみつ 白いりごま あぶら さとう 小麦粉 白いりごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん なす オクラ ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン こだますいか	627 kcal 20.4 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

きゅうしよくちゅうひょう じかん まち しよくじ
《給食目標》 時間を守って食事をしよう