

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 七夕ちらし寿司 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 | タンドライーサーモン 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 うずら卵 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