



# 7月

# こんだてひょう




令和6年度

足立区立加平小学校


実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1月	ねぎしおぶたどん		きゅうりのナムル ごもくたまごスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 油 ごま 春雨 さとう でん粉	たまねぎ きゃべつ にんにく 長ねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん にら だいこん レモン汁	604 kcal	26.5 g
2火	いわしのひつまぶし		じゃがいものみそドレッシングサラダ にらたまじる	牛乳 いわし たまご とうふ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり にら とうもろこし しょうが たまねぎ えのきたけ	632 kcal	28.9 g
3水	ピザトースト		ポトフ シーザーサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン チーズ	パン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ ピーマン エリンギ にんにく きゅうり とうもろこし セロリ オレンジ	581 kcal	23.9 g
4木	ごはん		魚のフライ おろしポンずかけ おかかあえ さつまじる	牛乳 もうかざめ たまご とり肉 とうふ かつお節	米 油 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	だいこん きゃべつ こまつな もやし にんじん こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが	651 kcal	27.5 g
たなばた こんだて								
5金	たなばたずし		きびなごのいそべあげ そうめんじる おほしさまゼリー	牛乳 とり肉 きびなご のり 油揚げ 青のり たまご 粉寒天	米 油 さとう そうめん 米粉 おふ	にんじん かんびょう オクラ 干し椎茸 エリンギ しょうが こまつな パイン ナタデココ ぶどうジュース	612 kcal	26.0 g
8月	なつやさいのカレーライス		ツナとわかめのサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト スズキーニ もやし さやいんげん きゃべつ セロリ とうもろこし にんにく しょうが パイン りんご もも みかん	688 kcal	20.8 g
日本のきょうどりょうり ~ならけん~								
9火	ならちゃめし		やさいとなまあげのもの あすかじる わらびもち	牛乳 とり肉 大豆 生揚げ とうふ きな粉	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	にんじん だいこん こんにやく さやいんげん しめじ ごぼう 長ねぎ しょうが	643 kcal	28.3 g
10水	ひやしきつねうどん		まめとじゃがいものあまからあえ ゆでとうもろこし	牛乳 油揚げ 高野豆腐 大豆	うどん 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	きゅうり こまつな にんじん もやし しょうが とうもろこし	635 kcal	29.3 g
11木	とりとこうやどうふのそぼろどん		やさいのごますあげ じゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう きゃべつ こまつな もやし 長ねぎ さやいんげん しょうが	628 kcal	28.9 g
せかいのりょうり ~フランス~								
12金	ソフトフランスパン		さかなのポワレ つぶマスタードソース ラトウユウ ポテトのポタージュ メロン	牛乳 タラ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ なす スズキーニ トマト ピーマン 赤ピーマン パセリ セロリ にんにく メロン	631 kcal	27.5 g
16火	チリビーンズライス		ポテトのハニーサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 金時豆	米 麦 油 じゃがいも 米粉 はちみつ バター	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし セロリ しょうが すいか	653 kcal	23.2 g
17水	ガーリック&セサミトースト		とうがんのクリームシチュー ツナいりスパゲティサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 ツナ	パン 油 バター じゃがいも ごま はちみつ さとう スパゲティ	とうがん たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ セロリ	613 kcal	24.9 g
18木	ごはん		さかなのごまだれやき こうやどうふいりわふうサラダ どさんこじる こんぶのつくだに	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 高野豆腐 とうふ こんぶ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな しょうが たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	639 kcal	28.7 g
セレクト きゅうしょく								
19金	ひやしちゅうか		スパイシーポテトのソテー フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	中華めん 油 じゃがいも さとう ごま	きゅうり にんじん もやし しょうが きゃべつ えだまめ とうもろこし たまねぎ みかん もも りんご	626 kcal	30.2 g

セレクト給食 (7月19日(金))

- フルーツサイダーゼリー
- または
- フルーツカルピスゼリー





なつやさい  
夏野菜を食べよう!





トマト えだまめ かぼちゃ ししとう なす  
とうもろこし ピーマン きゅうり しそ オクラ  
レタス ゴーヤー とうがん みょうが モロヘイヤ  
ズッキーニ さやいんげん にんにく

\* 都合により変更になる場合があります。

フランス

ラトウユウ

がんばれ日本!

7月7日は  
七夕です



七夕そうめん汁



水分補給  
忘れずに!