



令和6年7月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみのもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1・月		枝豆 ゆかりごはん	ししゃもの変わり揚げ ゆでとうもろこし(3年・わかば) 田舎汁 皮むき体験	牛乳 ししゃも たまご 生揚げ みそ	こめ 米 でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく	えだまめ にんじん パセリ とうもろこし ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	591 kcal 24.0 g	
2・火		メロンパン風 トースト	クリームシチュー ココロサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆	食パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな だいこん きゅうり コーン	635 kcal 25.6 g	
3・水		わかめ ラーメン	野菜と茎わかめの和え物 めかぶり入りジャンボ揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 わかめ くきわかめ ツナ メカブ 大豆ミート	中華めん 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 油 でんぷん ぎょうざの皮	メンマ もやし ながねぎ こまつな コーン しょうが にんじん キャベツ にんにく	600 kcal 27.7 g	
4・木		ごはん	ひじき入りのたまご焼き 揚げじゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき たまご 豚肉 豚レバー 大豆ミート 生揚げ わかめ みそ	こめ 米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく ごま ごま油	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう さ やいんげん えのきだけ	684 kcal 29.9 g	
5・金		七夕ずし	煮干しと大豆の甘辛煮 そうめん汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご かえり煮干し 大豆 寒天	こめ 米 砂糖 油 さつまいも ごま そうめん 心	ほ 干し椎茸 かんぴょう にんじん えだまめ こまつな えのきだけ ながねぎ ナタデココ パイン(缶)	623 kcal 25.5 g	
8・月		大豆ふりかけ ごはん	いかの香味焼き こまつなの和え物 豚汁	牛乳 大豆 あおのり 粉かつお いか みそ 豚肉 豆腐 豆乳	こめ 米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	560 kcal 29.7 g	
9・火		ソフト フランスパン	ラタトゥイユグラタン フレンチサラダ りんごのコンポート(冷凍)	牛乳 豚肉 豚レバー チップ 大豆ミート ピザチーズ	ソフトツナパン じゃがいも 油 砂糖	なす スッキーニ にんにく たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン 冷凍りんご	594 kcal 27.1 g	
10・水		チンジャオロース 丼	野菜とツナのナムル 小玉すいか	牛乳 豚肉 みそ ツナ	こめ 米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 ピーマン 赤・黄パプリカ にんにく しょうが きゅうり 小玉すいか	534 kcal 22.9 g	
11・木		コッペパン	魚のフライ チーズ入りグリーンサラダ たまごスープ	牛乳 たら ベーコン サラダチーズ たまご	ソフトツナパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり 水菜 たまねぎ にんじん パセリ	609 kcal 28.3 g	
12・金		きつねうどん	筑前煮 かぼちゃケーキ	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 生揚げ 豆乳	無塩うどん 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 マヨネーズ バター	しょうが にんじん 干し椎茸 ながねぎ こまつな たけのこ ごぼう さやいんげん かぼちゃ	646 kcal 25.7 g	
15・月	海の日							
16・火		ごはん	海鮮と厚揚げのチリソース パンサンスー 冷凍みかん	牛乳 むきえび いか 生揚げ ロースハム	こめ 米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干し椎茸 きゅうり もやし 冷凍みかん	607 kcal 27.7 g	
17・水		夏野菜カレー	ツナコーンサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ツナ 寒天	こめ 米 小麦粉 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす パプリカ スッキーニ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり みかん(缶) パイン(缶)	694 kcal 24.3 g	
18・木		いわしの かば焼き丼	野菜の昆布和え 貝だくさん汁	牛乳 いわし 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	こめ 米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが きゅうり だいこん もやし えのきだけ にんじん ながねぎ	553 kcal 23.4 g	
19・金	夏休み前の生活指導(給食なし)							



7/19(金) ~ 9/1(日)まで、給食はありません。



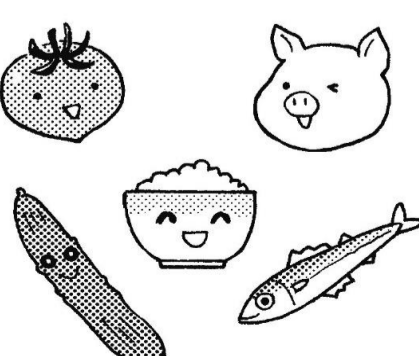
夏休み明けの給食は、9/3(火)から始まる予定です。



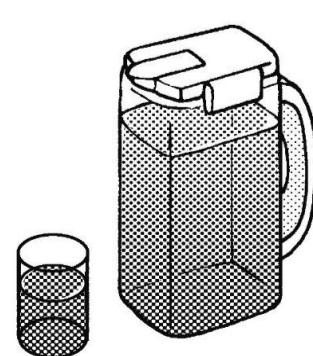
..... 元気に過ごす食生活のポイント

※都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

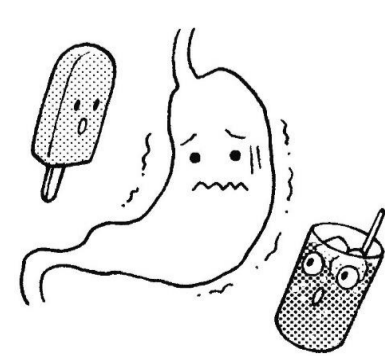
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとみましょう。



休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。

