



7月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
					ちやにく のもと	ねつやちから のもと	からだのちょうしを ととのえる	
1	火	たこめし		しおにくじゃが くだもの（こだますいか） きせつのメニュー	たこ,牛乳,豚肉 豚ばら肉	米,もち米,油 糸こんにゃく じゃがいも,三温糖	しょうが,えだまめ,にんじん たまねぎ,さやいんげん,小玉すいか	608 (23.7)
2	水	なすのスパゲティ ミートソース		かいそうサラダ ブルーベリーソースヨーグルト	ベーコン,豚ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳 海藻,ヨーグルト	スパゲッティ,油 オリーブ油,小麦粉 ごま油,三温糖 白いりごま,砂糖	なす,にんにく,たまねぎ,セロリー にんじん,マッシュルーム,パセリ だいこん,もやし,ブルーベリー,レモン	608 (27.0)
3	木	しょうがとじゃこの ごはん		さわらのピリからやき えだまめ かきたまじる	ちりめん,牛乳,さわら 木綿豆腐,たまご	水稻穀粒(七分つき米) 白いりごま,三温糖 ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ えだまめ,にんじん,だいこん,こまつな	573 (30.6)
4	金	ガーリックフランス		ポトフ なつやさいチップス	牛乳,鶏もも肉 ソーセージ レンズまめ	ソフトフランスパン バター,オリーブ油 じゃがいも さつまいも,油	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ キャベツ,かぼちゃ,ごぼう,にがうり	564 (21.6)
7	月	さけのちらしずし		オクラのおかかあえ たなばたじる たなばたのメニュー	鮭,たまご,牛乳 糸けずり節,鶏肉	米,三温糖,油 そうめん(乾),ふ	かんぴょう,干し椎茸,にんじん さやえんどう,こまつな,もやし オクラ,だいこん,ねぎ	545 (26.1)
8	火	なつやさいの カレーライス		キャロットソースサラダ くだもの（れいとうみかん）	豚肉,レンズまめ,牛乳	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,バター 小麦粉,砂糖	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん ズッキーニ,かぼちゃ,なす ホールトマト缶詰,キャベツ,きゅうり コーン,冷凍みかん	692 (22.0)
9	水	むぎごはん		いわしのかばやき なめこじる だいこんときゅうりのちゅうかサラダ	牛乳,開きいわし 刻み昆布,削り節 木綿豆腐,赤みそ	米,米粒麦,でんぶん 小麦粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,だいこん,にんじん きゅうり,なめこ,長ねぎ	650 (26.9)
10	木	パインパン 鹿児島県の 郷土料理	セ レ ク ト	フレンチサラダ コーンシチュー	牛乳,ジョア コーヒー牛乳 鶏もも肉,ひよこまめ 豆乳,生クリーム	パインパン,油 じゃがいも,バター 小麦粉,三温糖	みかんジュース(濃縮還元),たまねぎ にんじん,コーン,クリームコーン ぶなしめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり	592 (22.3)
11	金	けいはん		あぶらあげのパリパリサラダ くだもの（れいとうパイン）	鶏肉,たまご,牛乳 油揚げ,ちりめん	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,三温糖,油 砂糖,ごま油	にんじん,さやいんげん,干し椎茸 長ねぎ,もやし,こまつな,キャベツ 冷凍パイン	622 (25.5)
14	月	ごはん		さばのたつたあげ こんにゃくサラダ もずくスープ	牛乳,さば,わかめ 鶏肉,もずく,木綿豆腐	米,でんぶん 糸こんにゃく,ごま油 油,三温糖	しょうが,もやし,きゅうり にんじん,えのきたけ,長ねぎ	636 (26.2)
15	火	ココアあげパン		イタリアンドレッシングサラダ こめこのパンプキンスープ	牛乳,チーズ,ベーコン 鶏肉,レンズまめ 生クリーム,豆乳	ショートニングパン 砂糖,オリーブ油 油,米粉	キャベツ,きゅうり,もやし 赤ピーマン,にんにく,たまねぎ バジル,にんじん,かぼちゃ ぶなしめじ,パセリ	636 (24.5)
16	水	けんちんうどん		もやしのあますかけ みそポテト 埼玉県の 郷土料理	鶏肉,油揚げ,木綿豆腐 牛乳,わかめ 白みそ,赤みそ	冷凍うどん,三温糖 ごま油,白いりごま,油 小麦粉,でんぶん じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,干し椎茸 ぶなしめじ,長ねぎ,もやし,きゅうり	574 (23.2)
17	木	スタミナどん		トマトとたまごのスープ ♡おたんじょうびデザート♡ 7月 お誕生日給食	豚肉,牛乳 木綿豆腐,たまご	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,三温糖 でんぶん,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん もやし,ピーマン,赤ピーマン,ねぎ トマト,クランベリージュース みかん缶,もも缶,りんご缶	644 (23.8)
18	金	のりの つくだにごはん		まめあじのからあげ くきわかめのきんぴら とうふのすましじる きゅうしょくさいしゅうび	のり,牛乳,豆あじ,豚肉 くきわかめ,鶏肉 絹ごし豆腐,こんぶ	水稻穀粒(七分つき米) 砂糖,でんぶん,小麦粉 油,糸こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,えのきたけ,こまつな	595 (26.7)

☆お誕生日給食の日には、7月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。
お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。