



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	水	ミルクパン		じゃがいものパリパリサラダ こめこのパンプキンスープ	牛乳,ベーコン,鶏もも肉 レンズまめ 生クリーム,豆乳	ミルクパン,油,米粉 じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ ぶなしめじ,パセリ,コーン,キャベツ	572 (22.8)
2	木	ごはん		かつおのみそがらめ わふうサラダ もずくととうがんのしょうがじる	牛乳,かつお,八丁味噌 わかめ,鶏むね肉 木綿豆腐,もずく	米,でんぶん,油,三温糖 ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,もやし,にんじん こまつな,とうがん,長ねぎ,しょうが	584 (28.5)
3	金	たこめし		しおにくじゃが くだもの(こだますいか)	たこ,牛乳,豚肩肉 豚ばら	水稲穀粒(七分つき米) 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	611 (23.8)
6	月	むぎごはん		いわしのごまあげ きゅうりのちゅうかサラダ なめこじる	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 白いりごま,黒いりごま 砂糖,油,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	586 (25.2)
7	火	さけのちらしずし		おくらのおかかあえ たなばたじる	さけ,たまご,牛乳 糸けすり節,鶏むね肉	米,三温糖,油 そうめん,ふ	かんぴょう,干しいたけ,にんじん さやえんどう,こまつな,もやし オクラ,だいこん,しいたけ,ねぎ	546 (26.1)
8	水	ココアあげパン		イタリアンドレッシングサラダ マカロニいりミネストローネ	牛乳,チーズ,ベーコン 鶏むね肉,レンズまめ	コッペパン,砂糖 オリーブ油,油 じゃがいも,マカロニ	キャベツ,きゅうり,もやし 赤ピーマン,にんにく,たまねぎ パジル,にんじん,セロリー トマト缶,パセリ	551 (22.2)
9	木	ひやしちゅうか		なつやさいチップス くだもの(メロン)	ロースハム,油揚げ 牛乳	冷凍ラーメン,油,砂糖 ごま油,白すりごま さつまいも	きゅうり,もやし,しょうが 干しいたけ,にんじん,かぼちゃ ごぼう,にがうり,メロン	565 (22.8)
10	金	しょうがとじゃこのごはん		さばのいちみやき やさいのゆかりあえ かきたまじる	ちりめん,牛乳,さば 木綿豆腐,たまご	水稲穀粒(七分つき米) 白いりごま,三温糖 油,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん きゅうり,キャベツ,にんじん こまつな	562 (28.9)
13	月	シナモンセサミトースト	セレクト	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ショア コーヒー牛乳,鶏もも肉 ソーセージ,レンズまめ ヨーグルト	胚芽食パン,バター グラニュー糖 白すりごま,オリーブ油 じゃがいも	りんごジュース,にんじん たまねぎ,キャベツ,パセリ,パイン缶 もも缶,みかん缶	619 (24.7)
14	火	なすのミートソーススパゲティ		コールスローサラダ ♡おたんじょうびデザート♡	ベーコン,豚ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳 豆乳	スパゲッティ オリーブ油,小麦粉,油 三温糖,米粉 ホワイトチョコレート	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 キャベツ,もやし,レモン	682 (25.7)
15	水	ごはん		えびととうふのちゅうかふうに むしとうもろこし	牛乳,豚肉,えび 木綿豆腐	米,油,三温糖,でんぶん	とうもろこし,にんにく,しょうが エリンギ,にんじん,たまねぎ たけのこ,こまつな	620 (28.9)
16	木	なつやさいカレーライス		まめまめサラダ	豚肉,レンズまめ 牛乳,いんげんまめ 大豆,ベーコン	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,バター 小麦粉,はちみつ	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,トマト缶,キャベツ,もやし	684 (24.3)
17	金	のりのつくだにごはん		きびなごのからあげ ごもくまめ ねりごまのみそしる	ほしのり,牛乳,きびなご 大豆,鶏むね肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	水稲穀粒(七分つき米) 砂糖,でんぶん,小麦粉 油,こんにゃく じゃがいも,練りごま	干しいたけ,にんじん さやいんげん,だいこん,ねぎ こまつな	638 (30.2)

☆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。