

# 7月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I類 - たんぱく質 (中学年)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物		調味料など
1火	かいこうきねんび けいはん かごしまけんのきょうどいようり	○	やきししゃも ごまみそあえ	★たまご/鶏肉/★牛乳/★ししゃも/わかめ/白みそ	米/押麦/なたね油/上白糖/三温糖/ごま油/★白ごま	干し椎茸/葉ねぎ/こまつな/キャベツ/にんじん/冷凍ホールコーン	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/鶏がら/だし昆布/うすくちしょうゆ	588 kcal 26.3 g
2水	はんげしょう(1にち) たこめし ひょうごけんのきょうどいようり	○	とんじる すのもの こだまスイカ	たこ/★牛乳/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ/わかめ	米/板こんにゃく/じゃがいも/ごま油/★白ごま/三温糖	しょうが/ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな/ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし/★小玉すいか	しょうゆ/日本酒/塩/本みりん/だし昆布/酢/うすくちしょうゆ	551 kcal 23.8 g
3木	なすとトマトのスパゲッティ	○	かいそうサラダ おさつはるまき	大豆/★豚肉/★牛乳/海藻ミックス/★調理用牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖/ごま油/★白ごま/はるまきの皮/さつまいも/★バター/上白糖	なす/玉葱/にんじん/しょうが/にんにく/ホールトマト缶/パセリ/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/りんご缶	塩/赤ワイン/トマトペースト/トマトケチャップ/こしょう/ウスターソース/しょうゆ/酢	655 kcal 23.4 g
4金	むぎごはん	○	さわらのなんぶやき ちぐさおひたし あすかじる なげんのきょうどいようり	★牛乳/★さわら/油揚げ/鶏肉/★調理用牛乳/赤みそ/白みそ	米/押麦/三温糖/★白ごま/★黒ごま/なたね油/糸こんにゃく/じゃがいも	しょうが/こまつな/にんじん/だいこん/ごぼう/はくさい/ねぎ	日本酒/しょうゆ/本みりん/酢/だし昆布	604 kcal 28.5 g
7月	たなばた あなごのちらしずし	にゅうこう	とりのからあげ たなばたじる	★あなご/かば焼き/油揚げ/★たまご/刻みのり/★発酵乳/鶏肉/豆腐	米/三温糖/なたね油/でんぷん/小麦粉/そうめん	冷凍さやえんどう/にんじん/干し椎茸/しょうが/とうがん/ぶなしめじ/ねぎ/オクラ	だし昆布/酢/塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/★うす削り節	648 kcal 29.5 g
8火	マーボーなすどん	○	わかめスープ えだまめのしおゆで 3ねんせいがいもいれだまめ	大豆/★豚肉/赤みそ/★牛乳/わかめ/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/ごま油/緑豆はるさめ	にんにく/しょうが/なす/たけのこ水煮/干し椎茸/にんじん/ねぎ/にら/玉葱/えだまめ	テンメンジャン/トウバンジャン/日本酒/しょうゆ/鶏がら/塩/こしょう	580 kcal 25.0 g
9水	シナモントースト	○	とらまめのトマトに ツナとひじきの ピリッとサラダ れいとうみかん	★牛乳/とら豆/鶏肉/★ツナ/干ひじき	★食パン/上白糖/マーガリン(乳不使用)/じゃがいも/なたね油/三温糖	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/こまつな/きゅうり/★冷凍みかん	シナモン/こしょう/オリーブオイル/白ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トマトチリソース/塩/しょうゆ/酢/ラー油	561 kcal 21.5 g
10木	キムタクごはん なげのけんのきょうどいようり	○	とりのねぎしおやき かきたまじる	★ベーコン/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/わかめ	米/押麦/なたね油/★白ごま/ごま油	にんじん/はくさいキムチ/たくあん/ねぎ/にんにく/しょうが/えのきたけ	しょうゆ/だし昆布/★うす削り節/塩/うすくちしょうゆ	574 kcal 28.9 g
11金	むぎごはん	○	さばのおろしポンずがけ こうやどうふと やさいのうまに	★牛乳/★さば/鶏肉/高野豆腐	米/押麦/三温糖/板こんにゃく/なたね油	えのきたけ/だいこん/レモン汁/たけのこ水煮/にんじん/冷凍さやえんどう/干し椎茸	しょうゆ/本みりん/塩/酢/だし昆布/日本酒	628 kcal 33.0 g
14月	パエリア	○	クリスピーチキン ソバ・デ・アホ スペインのりようり	★えび/いか/★牛乳/鶏肉/豆腐/★ベーコン/★たまご	米/押麦/★バター/オリーブ油/小麦粉/コーンフレーク/ソーダクラッカー/なたね油/ソフトパン粉	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/冷凍グリーンピース/マッシュルーム/こまつな	サフラン/白ワイン/塩/こしょう/ターメリック/カレー粉/しょうゆ/チリパウダー/ナツメグ(粉)/鶏がら/パプリカ(粉)	655 kcal 30.3 g
15火	むぎごはん キムムッチ	○	かんこくふうにくじゃが チョレギサラダ	刻みのり/★牛乳/★豚肉/★焼き竹輪/わかめ	米/押麦/ごま油/三温糖/★白ごま/じゃがいも/糸こんにゃく/なたね油	にんにく/玉葱/赤ピーマン/ねぎ/きゅうり/にんじん/キャベツ	本みりん/しょうゆ/塩/コチジャン/酢	557 kcal 19.3 g
16水	もりおかじゃじゃめん いわてけんのきょうどいようり	○	ちゅうかたまごスープ がんづき	大豆/★豚肉/赤みそ/八丁みそ/★牛乳/豆腐/★たまご/豆腐/白みそ	冷凍細うどん/ごま油/三温糖/でんぷん/米粉/小麦粉/黒砂糖/はちみつ/★黒ごま	もやし/きゅうり/しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/冷凍ホールコーン/こまつな	日本酒/塩/しょうゆ/本みりん/一味とうがらし/ラー油/こしょう/鶏がら/ベーキングパウダー/酢	558 kcal 25.2 g
17木	どようしのひ(19にち) さんまのかばやきどん	○	なつやすいみそしる からしあえ	★さんま/★牛乳/油揚げ/豆腐/白みそ/赤みそ	米/押麦/小麦粉/でんぷん/なたね油/三温糖	しょうが/玉葱/にんじん/かぼちゃ/なす/キャベツ/もやし/こまつな	日本酒/しょうゆ/本みりん/だし昆布/洋からし	686 kcal 26.1 g
18金	ハヤシライス アイスは、みかんシャーベット、りんごシャーベットのなかからえらびます。	○	かほいもサラダ セレクトアイス	★豚肉/★牛乳	米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/さつまいも/はちみつ	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/かぼちゃ/冷凍えだまめ/冷凍ホールコーン	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/塩/こしょう/ウスターソース/トマトケチャップ/洋からし/酢/みかんシャーベット	661 kcal 17.0 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。  
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## なつやす ぎゅうにゅう の 夏休みも牛乳を飲もう!

牛乳を飲んだときと、飲まなかったときの身体に入るカルシウムの量には大きな差があります。毎日給食に出る牛乳を飲むことで十分なカルシウムをとることができるのです。骨量は成長期にしか貯めることができません。今のうちにしっかりとカルシウムをとって、骨や歯を強くしておきましょう。夏休みもぜひ牛乳を飲んでくださいね。

