

かつぶん  
7月分  
よてい  
予定献立表  
こんだてひょう

令和8年

北区立十条小学校

| 日   | こんだてめい                                                    | 牛乳              | ざいりょうめい                                              |                                       |                                                                    | 1人当たりたんぱく質<br>(中学年) |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|
|     |                                                           |                 | おもに <sup>からだ</sup> 体をつくる<br>もとになる <sup>たもの</sup> 食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる <sup>たもの</sup> 食べ物 | おもに <sup>からだ</sup> 体の調子を<br><sup>ちようし</sup> 整える <sup>たもの</sup> 食べ物 |                     |
| 1水  | しろこま<br>タンタンうどん                                           | ○               | 鶏ひき肉/油揚げ/★焼き竹輪/★なると/<br>白みそ                          | 冷凍細うどん/なたね油/三温糖/★白ねり<br>ごま/★白すりごま     | 玉葱/にんじん/キャベツ/ピーマン/ねぎ                                               | 566 kcal            |
|     | せいだのたまじ                                                   |                 | 赤みそ                                                  | じゃがいも/なたね油/三温糖/★白いりご<br>ま             |                                                                    | 22.9 g              |
|     | おふじさんゼリー                                                  |                 | 粉寒天/★調理用牛乳                                           | 上白糖                                   | ぶどうジュース                                                            |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 2木  | ガーリック<br>たこチャーハン                                          | ○               | ベーコン/たこ足                                             | 米/押麦/なたね油                             | にんにく/ねぎ/パセリ                                                        | 565 kcal            |
|     | ツナぼうぎょうざ                                                  |                 | ★ツナ水煮                                                | ごま油/ぎょうざの皮/小麦粉/なたね油                   | キャベツ/にら/にんにく/しょうが                                                  | 21.2 g              |
|     | わかめスープ                                                    |                 | わかめ/豆腐                                               | 緑豆はるさめ                                | にんじん/玉葱/ねぎ                                                         |                     |
|     | れいとうみかん                                                   |                 |                                                      |                                       | 冷凍みかん                                                              |                     |
| 3金  | けいはん                                                      | ○               | ★たまご/鶏肉                                              | 米/押麦/なたね油/上白糖                         | 干し椎茸/にんじん/葉ねぎ                                                      | 586 kcal            |
|     | ししゃものからあげ                                                 |                 | ★ししゃも                                                | 三温糖/でんぷん/小麦粉/なたね油                     | しょうが                                                               | 26.2 g              |
|     | えだまめのしおゆで                                                 |                 |                                                      |                                       | ★えだまめ                                                              |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 6月  | ツチおろし<br>スパゲッティ<br>チーズとまめの<br>コロコロサラダ<br>もちもちとうふ<br>ドーナッツ | ○               | ★ツナ水煮/刻みのり                                           | スパゲッティ/オリーブ油/三温糖                      | だいこん                                                               | 582 kcal            |
|     |                                                           |                 | ひよこまめ/★ダイスチーズ                                        | じゃがいも/なたね油/三温糖                        | 冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉<br>葱                                          | 25.0 g              |
|     |                                                           |                 | 絹ごし豆腐/豆乳                                             | 米粉/白玉粉/上白糖/なたね油/グラ<br>ニュー糖            |                                                                    |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 7火  | あなごのちらしずし                                                 | ○               | ★あなご刻み/油揚げ/★たまご/刻みのり                                 | 米/三温糖/なたね油                            | さやえんどう/にんじん/干し椎茸                                                   | 596 kcal            |
|     | たなばたじる                                                    |                 | 豆腐                                                   | そうめん                                  | にんじん/とうがん/ぶなしめじ/ねぎ/オ<br>クラ                                         | 20.2 g              |
|     | たなばたポンチ                                                   |                 |                                                      | サイダー                                  | もも缶/みかん缶/★パイン缶/ぶどう缶/<br>りんご缶                                       |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 8水  | ビスキュイパン                                                   | ○               | ★たまご                                                 | ★丸パン/★バター/上白糖/小麦粉/いち<br>ごジャム          |                                                                    | 584 kcal            |
|     | ボークビーンズ                                                   |                 | 大豆/豚肉                                                | なたね油/じゃがいも/三温糖                        | にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グ<br>リンピース                                       | 23.4 g              |
|     | コールスローサラダ                                                 |                 |                                                      | ★マヨネーズ/三温糖                            | キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホール<br>コーン/レモン汁                                   |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 9木  | むぎごはん                                                     | ○               |                                                      | 米/押麦                                  |                                                                    | 581 kcal            |
|     | キムムッチ                                                     |                 | 刻みのり                                                 | ごま油/三温糖/★白いりごま                        | にんにく                                                               | 21.3 g              |
|     | かんこくふう<br>にくじゃが                                           |                 | 豚肉/生揚げ                                               | じゃがいも/糸こんにゃく/三温糖/ごま油                  | にんにく/玉葱/にんじん/赤ピーマン/ね<br>ぎ/にら                                       |                     |
|     | やさいのごまあえ                                                  |                 |                                                      | ★白すりごま/三温糖/なたね油                       | こまつな/キャベツ/もやし/にんじん                                                 |                     |
| 10金 | ピラフ                                                       | ○               | 鶏肉                                                   | 米/押麦/なたね油                             | 玉葱/にんじん/黄ピーマン/グリーンピ<br>ース                                          | 664 kcal            |
|     | タンドリーさば                                                   |                 | ★さば/★ヨーグルト                                           |                                       | にんにく/しょうが                                                          | 26.8 g              |
|     | コーンチャウダー                                                  |                 | ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム                                   | なたね油/じゃがいも/★バター/小麦粉                   | にんじん/玉葱/冷凍ホールコーン/ク<br>リームコーン                                       |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 13月 | むぎごはん                                                     | (ストロウヘムに<br>も)う |                                                      | 米/押麦                                  |                                                                    | 565 kcal            |
|     | モロフライ                                                     |                 | ★モウカサメ/★たまご                                          | 小麦粉/ソフトパン粉/生パン粉/なたね油                  |                                                                    | 23.8 g              |
|     | かんぴょうの<br>ごますあえ                                           |                 |                                                      | ★白すりごま/★白ねりごま/三温糖                     | かんぴょう/こまつな/キャベツ/にんじん                                               |                     |
|     | けんちんじる                                                    |                 | 豆腐/油揚げ                                               | ごま油/板こんにゃく/じゃがいも                      | だいこん/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ね<br>ぎ/こまつな                                     |                     |
| 14火 | もりおかじゃじゃめん                                                | ○               | 大豆/豚ひき肉/赤みそ/八丁みそ                                     | 冷凍細うどん/ごま油/三温糖/でんぷん                   | もやし/きゅうり/しょうが/にんにく/玉<br>葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ                             | 575 kcal            |
|     | わかめたまごスープ                                                 |                 | わかめ/豆腐/★たまご                                          | でんぷん                                  | にんじん/玉葱/ねぎ                                                         | 25.1 g              |
|     | がんづき                                                      |                 | 豆乳/白みそ                                               | 米粉/小麦粉/黒砂糖/はちみつ/★黒いり<br>ごま            |                                                                    |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 15水 | キムタクごはん                                                   | ○               | ベーコン                                                 | 米/押麦/なたね油/★白いりごま                      | にんじん/はくさいキムチ/たくあん/ねぎ                                               | 667 kcal            |
|     | さんぞくやき                                                    |                 | 鶏肉                                                   | 三温糖/でんぷん/小麦粉/なたね油                     | にんにく/しょうが/玉葱                                                       | 26.9 g              |
|     | おおびらじる                                                    |                 | 鶏肉/生揚げ                                               | 板こんにゃく                                | ごぼう/れんこん/にんじん/だいこん/干<br>し椎茸/さやえんどう/ねぎ                              |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 16木 | さんまのかばやきどん                                                | ○               | ★さんま                                                 | 米/押麦/小麦粉/でんぷん/なたね油/三温<br>糖            | しょうが                                                               | 679 kcal            |
|     | なつやさいとんじる                                                 |                 | 豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ                                        | ごま油                                   | にんじん/かぼちゃ/ズッキーニ/なす/オ<br>クラ/ねぎ                                      | 24.9 g              |
|     | こだまスイカ                                                    |                 |                                                      |                                       | 小玉すいか                                                              |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |
| 17金 | ハヤシライス                                                    | ○               | 豚肉                                                   | 米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳<br>不使用)         | にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッ<br>シュルーム                                      | 607 kcal            |
|     | ニースふうサラダ                                                  |                 | ★ツナ水煮                                                | じゃがいも/オリーブ油/三温糖                       | キャベツ/きゅうり/にんじん/さやいんげ<br>ん/にんにく/レモン汁                                | 18.2 g              |
|     | ソーダシャーベット                                                 |                 |                                                      | ソーダシャーベット                             |                                                                    |                     |
|     |                                                           |                 |                                                      |                                       |                                                                    |                     |

※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。