



7月 給食予定献立



令和8年度

北区立赤羽小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ガーリックチャーハン	○	みそドレサラダ トマトスープ	ベーコン、ちりめんじゃこ、★牛乳、みそ、鶏肉	米、じゃがいも、油、砂糖	にんにく、玉葱、とうもろこし(冷凍)、ねぎ、パセリ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ぶなしめじ、トマト	545 kcal 19.7 g
2 木	ココアあげパン	○	ツナサラダ にくだんごスープ	★牛乳、ツナ水煮、鶏肉、★たまご	揚げ油、★コッペパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、でんぷん、★ソフトパン粉(乾燥)	キャベツ、もやし、にんじん、レモン汁、しょうが、干し椎茸、たけのこ(水煮缶)、玉葱、はくさい	551 kcal 21.5 g
3 金	じゃこごはん	○	にくどうふ ゆでとうもろこし	ちりめんじゃこ、★牛乳、豚肉、かつお節、木綿豆腐	米、★白いりごま、油、砂糖、★車ふ	のぎわな漬、にんにく、にんじん、玉葱、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、とうもろこし	587 kcal 28.4 g
6 月	チンジャオロースどん	○	みそしる すいか	豚肉、★牛乳、乾燥わかめ、みそ	米、砂糖、ごま油、でんぷん、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ(水煮缶)、玉葱、小玉すいか	537 kcal 23.6 g
7 火	あまのがわちらしずし 	○	たなばたじる つぶつぶみかんゼリー	こんぶ、油揚げ、★たまご、あなご、冷凍むきえび、★牛乳、鶏肉	米、油、★そうめん(乾)、砂糖	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、きゅうり、だいこん、ねぎ、オクラ、こまつな、みかん缶、ルツ 濃縮還元ジュース	569 kcal 23.4 g
8 水	ごはん	○	さけのチャンチャンやき かぼちゃのそぼろに とうがんじる	★牛乳、★生鮭、みそ、鶏肉、豚肉	米、油、★バター、砂糖、でんぷん	キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、干し椎茸、とうがん、しょうが	615 kcal 29.9 g
9 木	きなこバタートースト	○	ひよこまめのサラダ ハンガリアンシチュー	きな粉、★牛乳、ひよこまめ(乾)、豚肉、★粉チーズ	★食パン、マーガリン、はちみつ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、★バター	キャベツ、にんじん、もやし、冷凍ホールコーン、玉葱、グリーンピース(冷凍)	701 kcal 26.0 g
10 金	わかめうどん	○	ちくわのにしょくあげ(いそペ/カレー) こまつなのおかかあえ	わかめ、鶏肉、油揚げ、こんぶ、★牛乳、★焼き竹輪、あおのり、糸けずり節	冷凍うどん、小麦粉、油、砂糖	にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、こまつな	529 kcal 26.3 g
13 月	ホイコーローどん	○	はるさめスープ ゆずはちみつゼリー	豚肉、みそ、★牛乳、鶏肉、粉寒天	米、油、砂糖、でんぷん、緑豆はるさめ、ごま油、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮缶)、玉葱、キャベツ、ねぎ、ピーマン、もやし、こまつな、ゆず果汁	577 kcal 21.8 g
14 火	ごはん	○	ぶたにくとたまねぎのしょうがやき じゃがいものきんぴらに みそしる	★牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	米、油、つきこんにゃく、砂糖、じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ぶなしめじ、こまつな	568 kcal 25.2 g
15 水	なつやさいのトマトソーススパゲッティ	○	コーンドレッシングサラダ りんごケーキ	鶏肉、★粉チーズ、★牛乳、豆乳	★スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、はちみつ、小麦粉、★バター	なす、ズッキーニ、セロリー、にんにく、にんじん、玉葱、ホールトマト缶、キャベツ、もやし、こまつな、クリームコーン、りんご缶	647 kcal 25.6 g
16 木	サマーカレーライス		ジョア プレーン グリーンサラダ れいとうみかん	豚肉、★ジョア(プレーン)	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、かぼちゃ、なす、ホールトマト缶、こまつな、キャベツ、きゅうり、★冷凍みかん	607 kcal 18.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています