

# 7月 給食予定献立表

令和7年度

北区立赤羽小学校

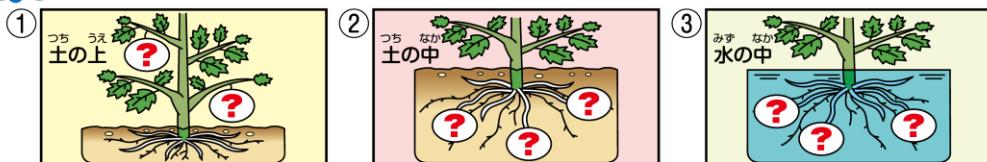
日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I礼ギー たんぱく質
1 火	○	ガーリックチャーハン	みぞドレサラダ きょうざスープ	ベーコン、ちりめんじゅこ、牛乳、 赤みそ、ぶた肉	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま 油、でんぶん、きょうざの皮、小 麦粉	にんにく、ねぎ、パセリ、きゅう り、にんじん、キャベツ、しょ が、にら、もやし、だいこん、チ ンゲン菜	548 kcal 18.4 g
2 水	○	ココアあげパン	ツナサラダ にくだんごスープ	牛乳、ツナ、とり肉、卵	油、コッペパン、砂糖、ごま油、 でんぶん、パン粉	キャベツ、もやし、にんじん、レ モン汁、しょが、干ししいた け、たけのこ、たまねぎ、はくさ い	547 kcal 21.4 g
3 木	○	ごはん（のりのつくだに）	にくどうふ ゆでとうもろこし	牛乳、のり、ぶた肉、かつお節、と うふ	米、砂糖、油、車ふ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、と うもろこし	694 kcal 34.0 g
<b>4組 全学年 は、校外学習(お弁当)のため、4日(金) 給食なし</b>							
4 金	○	チンジャオロースどん	コーンスープ すいか	ぶた肉、牛乳、とり肉、卵	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん	にんにく、しょが、ピーマン、 赤ピーマン、たけのこ、たまね ぎ、にんじん、クリームコーン、 ホールコーン、すいか	655 kcal 28.6 g
7 月	○	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、卵、いか、むきえ び、牛乳、とり肉	米、砂糖、油、温麺（うめん）	にんじん、干ししいたけ、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 詰、オレンジジュース	554 kcal 22.2 g
8 火	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのそぼろに とうがんじる	牛乳、鮭、白みそ、とり肉、ぶた肉	米、油、砂糖、バター、でんぶん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、かぼちゃ、干ししいた け、とうがん、しょが	610 kcal 29.7 g
9 水	○	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、ひよこ豆、ぶた肉、 粉チーズ	食パン、バター、はちみつ、油、 砂糖、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、にんじん、もやし、 ホールコーン、たまねぎ、グリン ピース	664 kcal 25.4 g
10 木	○	わかめうどん	ちくわのにしょくあげ (あおのり・カレー) こまつなのおかかあえ	わかめ、とり肉、油揚げ、こんぶ、 牛乳、焼き竹輪、あおのり、かつお 節	冷凍うどん、油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャ ベツ、こまつな	536 kcal 25.9 g
11 金	○	ホイコーローどん	ゆでえだまめ はるさめスープ	ぶた肉、赤みそ、牛乳、とり肉	米、油、砂糖、でんぶん、緑豆は るさめ、ごま油	にんにく、しょが、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、ピーマン、えだまめ、もや し、こまつな、干ししいたけ	576 kcal 24.1 g
14 月	○	ごはん	ぶたとたまねぎのしょがやき じゃがいものきんぴらに ごじる	牛乳、ぶた肉、かつお節、大豆、油 揚げ、とうふ、赤みそ、白みそ	米、油、こんにゃく、はちみつ、 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、しょが、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、だいこ ん、こまつな、ねぎ	605 kcal 27.4 g
15 火	○	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 ◎セレクトきゅうしょく (りんごケーキ/ショコラケーキ)	とり肉、粉チーズ、牛乳、豆乳	スパゲッティ、油、砂糖、でんぶ ん、はちみつ、小麦粉、バター	なす、ズッキーニ、セロリ、にん にく、にんじん、たまねぎ、トマ ト、キャベツ、もやし、こまつな、 クリームコーン、りんご缶詰	647 kcal 25.5 g
<b>*セレクト給食(きゅうしょく):あらかじめえらんだデザート(りんごケーキまたはショコラケーキ)を食べます。</b>							
16 水	乳飲料	てづくりウインナーロールパン	あおだいすチャウダー レモンドレッシングサラダ	調理用牛乳、フランクフルト、乳飲 料（ブレーン）、ベーコン、青大 豆、生クリーム	強力粉、砂糖、バター、油、じゃ がいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、ほうれんそう、もや し、ホールコーン、レモン果汁	644 kcal 26.4 g
17 木	○	サマークレーライス	グリーンサラダ れいとうみかん	ぶた肉、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂 糖	にんにく、しょが、セロリ、た まねぎ、にんじん、かぼちゃ、な す、トマト、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、冷凍みかん	610 kcal 17.6 g

17日(木)は、夏休み前の給食最終日です。

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



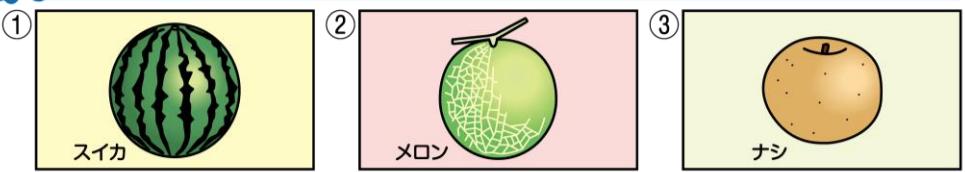
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



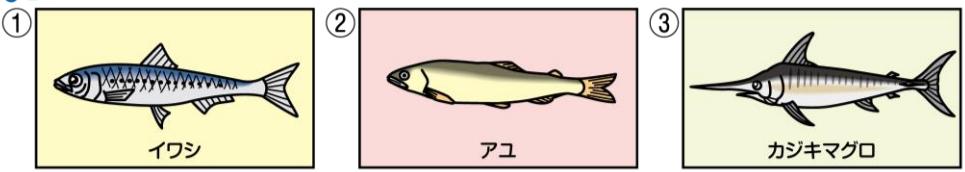
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立働きがある] Q3=② [①…なす  
③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

