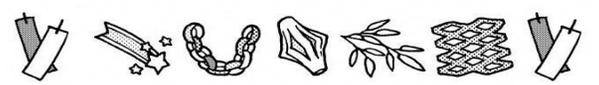




7月

# 献立表



北区立なでしこ小学校

令和7年6月27日

実施日 日 曜	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1 火		<b>★半夏生★</b> たこめし・きびなごのカレーあげ とうにゅうぶたばらスープ・くだもの	たこ きゅうにゅう きびなご ぶたにく とうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも こまあぶら	しょうが えのきたけ にんじん キャベツ こまつな れいとうパイン	561 (kcal) 25.1 (g)
2 水		<b>おはなし給食</b> 「じごくのさたもうでしだい」 ごまみそたんたんうどん はなマカロニのサラダ ブルーベリーマフィン	とりにく あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう きゅうにゅう	うどん あぶら ごま マカロニ さとう こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ホールコーン <b>ブルーベリー</b>	630 23.6
3 木		<b>世界の味めぐり</b> ▶ベルギー コッペパン・チョコクリーム チキンのワートルゾーイ・キャベツサラダ	きゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	コッペパン チョコクリーム あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ もやし	618 22.8
4 金		♪3年生えだまめさやとり♪ むぎごはん・こんぶふりかけ カレーにくじゃが・えだまめ	こなかつお こんぶ きゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ <b>えだまめ</b>	589 24.9
7 月		<b>★七夕こんだて★</b> ちらしずし・そうめんじる たなばたポンチ	あぶらあげ こうやどうふ あなご のり きゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ くらごめ さとう そうめん なまふ	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ねぎ <b>こまつな</b> パイナップル りんご みかん	590 20.1
8 火		じゃこチーズトースト・かぶのスープ だいずサラダ	ちりめんじゃこ チーズ きゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ	バジル にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト かぶ キャベツ きゅうり	564 23.7
9 水		むぎごはん・さばのしょうがやき じゃがいものきんぴらいため・すましじる	きゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう <b>じゃがいも</b>	しょうが ねぎ ごぼう にんじん <b>こまつな</b>	634 27.5
10 木		キムチチャーハン・のりのナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく きゅうにゅう のり たまご	こめ むぎ あぶら <b>じゃがいも</b> でんぷん	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ ピーマン もやし <b>こまつな</b> たまねぎ ホールコーン	566 22.3
11 金		むぎごはん・なめたけ じゃがいものそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	えのきたけ しょうが たまね ぎ ほししいたけ にんじん <b>こまつな</b> キャベツ もやし	579 20.4
14 月		<b>★地産地消★</b> ミルクパン・さかなのピザソースやき バジルポテト・やさいスープ	きゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ ぶたにく レンズまめ	ミルクパン あぶら <b>じゃがいも</b>	にんにく <b>たまねぎ</b> マッシュルーム ピーマン <b>バジル</b> にんじん キャベツ	583 29.7
15 火		いためそばごもくあんかけ スパイシーポテトビーンズ・くだもの	ぶたにく うすらたまご きゅうにゅう ひよこまめ	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまね ぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい もやし <b>こまつな</b> バレンシアオレンジ	596 23.2
16 木		<b>★芥川龍之介の好物メニュー★</b> むぎごはん・ぶりのてりやき ひじきとだいずのいために・のっぺいじる	きゅうにゅう ぶり ひじき だいず あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう <b>こまつな</b> ねぎ	608 27.5
17 木		<b>日本の味めぐり</b> ▶栃木県 ぎょうざふうあんかけどん かんぴょうのごますあえ いちごミルクかん	ぶたにく だいず きゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら でんぷん こまあぶら ごま さとう いちごジャム	にんにく しょうが えのきた け キャベツ もやし なら かんぴょう <b>こまつな</b> にんじ ん みかん パイナップル りんご	621 19.4
18 金	セ レ ク ト	フィッシュライス・コーンサラダ コンソメスープ	もうかさめ ベーコン コーヒーきゅうにゅう フルーツオレ	こめ あぶら こめこ でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまね ぎ キャベツ りんごジュース マンゴーミックスジュース きゅうり ホールコーン パセ リ	599 20.3

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。★太字の食材は東京都産を使用予定です。

## のみものセレクト

給食委員会の企画で、7月最後の給食は、自分の選んだ飲み物(4種類の中から1つ)が出ます！  
お楽しみに♪ 自分が選んだものに○をつけておきましょう。



コーヒー牛乳



フルーツオレ



りんごジュース



マンゴーミックス  
(マンゴー・りんご)

## お知らせ

9月1日(月)～10月3日(金)は、給食室改修工事のため給食相当の仕出し弁当が提供されます。献立表はtetoruで8月下旬に配信します。いつもの給食セット(ランチマット・ハンカチ・当番用マスク)に加えて、毎日**食具(はし)**の持参が必要になりますので、ご準備をお願いいたします。