



7月

献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年6月30日

実施日 日にち 曜日	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 水		にくじるつけうどん だいずとじゃこのあまからあげ・くだもの	ぶたにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう にぼし	うどん あぶら さとう でんぷん さつまいも	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな メロン	626 (kcal) 30.6 (g)
2 木		★半夏生★ たこチャーハン・バジルポテト にんじんのスープ	たこ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう こなチーズ なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも ごまあぶら こめこ	にんにく にんじん セロリー バジル たまねぎ パセリ	656 23.0
3 金		むぎごはん・とりにくのピリからやき やさいとえのきのおひたし あおなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ タカノツメ ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ	585 26.6
6 月		▶世界の味めぐり▶メキシコ メキシカンライス・さかなのサルサがけ カルド・デ・ポジョ	ぶたにく ぎゅうにゅう ホキ とりにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら でんぷん オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム ホールトマト レモン ホールコーン ねぎ	577 27.9
7 火		★七夕★ ちらしずし・そうめんじる たなばたポンチ	あぶらあげ こおりどうふ あなご のり ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ くらまい さとう そうめん なまふ こめこマカロニ	かんぴょう ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな パイナップル みかん りんご	590 20.1
8 水		ココアパン・こめこのコーンチャウダー ABCサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう なまクリーム	ココアパン あぶら じゃがいも こめこ バター マカロニ さとう	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン マッシュルーム キャベツ	589 22.5
9 木		★地産地消★ スパゲティキハダマグロのミートソース じゃがいもサラダ・くだもの	ぶたにく キハダマグロ こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ホールトマト きゅうり こだますいか	608 26.8
10 金		■おはなし給食■ 「おいしいお米をつくりたい！」 ごはん・さばのねぎみそやき ひじきとだいずのいために・すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいず とうふ	こめ さとう あぶら こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん こまつな	578 26.7
13 月		■日本の味めぐり■栃木県 むぎごはん・モロフライ・もやしサラダ かんぴょうと二うのたまごスープ	ぎゅうにゅう さめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん もやし キャベツ かんぴょう にら たまねぎ	582 26.5
14 火		■おはなし給食■ 「おおきなかぶ」 じゃこチーズトースト・かぶのスープ コールスローサラダ	ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	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 かぶ ホールトマト キャベツ	562 22.2
15 水		★3年生えだまめさやとり★ むぎごはん・こんぶふりかけ ピリからにくじゃが・えだまめ	かつおぶし しおこんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ さやいんげん えだまめ	599 25.1
16 木		きんぴらごはん・ししゃものごまつけやき おひたし・とうにゅうぶたばらスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	561 23.6
17 金	セ レ ク ト	なつやさいのカレーライス わかめサラダ・くだもの	ぶたにく わかめ コーヒーぎゅうにゅう のむヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン ホールコーン キャベツ もやし れいとうみかん りんごジュース ぶどうジュース	671 16.8

※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。

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



のむヨーグルト



りんごジュース



ぶどうジュース