

# 7月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

## なつの しょくせいかつと けんこうについて かんがえよう



令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	
1火	ごもくごはん さかなのなんぶあげ ぐたくさんみそしる		とりにく あぶらあげ メルルーサ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう たまねぎ ねぎ こまつな	644 29.8
2水	チャーハン バンサンスー くだもの		ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ ピーマン パプリカ もやし きゅうり にんじん くだもの	518 17.8
3木	つけカレーうどん サーターアンダギー		ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな	640 26.6
4金	ごまごはん ちくぜんに こじる		とりにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ れんこん さやいんげん だいこん ほうれんそう	637 25.6
7月	チキンライス たなばたスープ たなばたゼリー		とりにく あぶらあげ かんでん ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら そうめん ふ りんごジュース ぶどうジュース	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ねぎ オクラ	603 21.6
8火	セルフチキンタツタあげバーガー ゆでキャベツ イタリアンスープ		とりにく たまご ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト しょうが ホールコーン こまつな	582 25.5
9水	ジャージャーめん サンラータンふうスープ		ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ラーゆ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし えのきたけ こまつな	566 27.5
10木	ピラフ ごまドレサラダ ゆでとうもろこし		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん アスパラガス きゅうり とうもろこし	550 19.1
11金	いわしのかばやきどん わふうサラダ とうがんじる		いわし とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうがん ねぎ オクラ	609 23.7
14月	くろざとうパン クリームシチュー じっけんフルーツポンチ		とりにく チーズ なまクリーム かんでん ぎゅうにゅう	パン いんげんまめ マカロニ バター あぶら こむぎこ さとう じゃがいも ジュース	にんじん たまねぎ さやいんげん みかん パイン おうとう レモン	623 21.1
15火	しょうゆラーメン スパイシーポテト くだもの		ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな くだもの	561 22.0
16水	むぎごはん しろみざかなのあまからあげ こぶちゃあえ みそけんちんじる		さわら こんぶ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ごま こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	617 28.6
17木	なつやさいカレー フレンチサラダ アイス		とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう アイス	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ スッキーニ なす りんご トマト キャベツ きゅうり	734 20.9

\*9月1日(月)、2日(火)は、ぎゅうしょくがありません。

9/3水	チキンカレーライス かいそうサラダ くだもの		とりにく わかめ とさかのり チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ くだもの	634 18.2
9/4木	あげパン はるさめサラダ とりにくとキャベツのスープ		きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ さやいんげん	580 21.3
9/5金	スパゲティミートソース カリポテサラダ サイダーゼリー		とりにく チーズ だいず かんでん ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら サイダー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ パセリ もやし ホールコーン	558 21.2

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

ブックメニューの日 7日「たなばたものがたり」 文：船崎 克彦 絵：二俣 英五郎

学校図書館に本を準備していただいています。ぜひ、読んでください。

※10日は、全校が食べる「とうもろこし」の皮を1年生がむきます！

