

令和 8年 7月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1	水	牛乳	しゆしよく ふくさい しるもの	★ジャンバラヤ はるさめサラダ オニオンスープ	ウインナー ツナ ベーコン	こめ あぶら はるさめ さとう あぶら あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ビーマン にんじん キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき パセリ	540	17.2	
2	木	牛乳	しゆしよく& しゆさい ふくさい デザート	とりにんばんうどん ★かいそうサラダ まっちゃむしパン	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	れいとううどん あぶら かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろこま こむぎ ホットケーキミックス バター さとう あずき	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし	656	26.3	半夏生
3	金	アップル& キャラ ロット ジュース	しゆしよく しゆさい ふくさい しるもの	ごはん さかなのあずまに ★シャキシャキサラダ ★とんじる	まんだい	あぶら かたくりこ さとう しろこま さとう あぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし れんこん ごぼう にんじん ねぎ だいこん	585	22.3	
6	月	牛乳	しゆしよく& しゆさい しるもの デザート	★ぶたキムチどん はるさめスープ ★フルーツヨーグルト	ぶたにく あかみそ とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう あぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ いら きりぼしだいこん はくさいキムチ たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう おうとう みかん パイン	620	24.5	
7	火	牛乳	しゆしよく& しゆさい ふくさい しるもの	たなばたらし ★あまのがわサラダ たなばたじる	あぶらあげ たまご あなご	こめ さとう あぶら マカロニ あぶら さとう そうめん ぶ	にんじん さやえんどう もやし にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	574	23.2	七夕 献立
8	水	牛乳	しゆしよく しゆさい デザート	ハニーレモントースト ★ブラウンシチュー こだますいか	ぶたにく なまクリーム	しよパン はちみつ さとう マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	レモン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリンピース こだますいか	592	18.9	
9	木	牛乳	しゆしよく しゆさい ふくさい しるもの	ごはん さわらのみそバターやき ★きりぼしだいこんサラダ ★しらたまスープ	さわら しろみそ とりにく	さとう バター あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな	593	26.4	
10	金	牛乳	しゆしよく& しゆさい ふくさい しるもの	★わふうスパゲティー てづくりみずようかん とうがんのスープ	ウインナー とりにく あずき とりにく	スパゲティー オリーブオイル あぶら さとう あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン えのき さとう にんじん とうがん ねぎ こまつな	548	26.8	
13	月	牛乳	しゆしよく しゆさい ふくさい しるもの	ごはん しろみざかなのパンこやき ★レモンふうみサラダ ★ひよこまめのスープ	メルルーサ	こめ マヨネーズ パンこ さとう あぶら あぶら	しょうが パセリ だいこん きゅうり にんじん トマト コーン レモン セロリ にんじん たまねぎ パセリ	573	23.8	
14	火	牛乳	しゆしよく しゆさい ふくさい	あげパン(ココア) ★チーズシチュー ★ちりめんじゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう しろこま	たまねぎ にんじん プロックロー ほうれんそう にんじん だいこん きゅうり	583	20.9	
15	水	牛乳	しゆしよく しゆさい ふくさい	ゆかりごはん ★にくじゃが ★もやしとこんぶのあますあえ	ぶたにく きざみこんぶ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり にんじん	553	21.4	
16	木	牛乳	しゆしよく& しゆさい ふくさい デザート	★なつやさいカレーライス ★ツナサラダ セレクトデザート	ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん スッキーニ ビーマン かぼちゃ なす にんじん きゅうり キャベツ	642	19.1	

※16日(木)はセレクトデザートです。『いちこのアイス』又は『シャーベット(ソーダ味)』から好きなアイスを選びます。
 ※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

袋小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
今月の平均	591	22.2	18.7	87.4	2
文部科学省基準	650	20~28	12~33	80~110	2.5未満

7月の目標：暑さに負けない食事をしましょう。