

7がつのもくひょう

あつさにまけない

しょくじをしましょう！

7月こんだてひょう



7月はおおさか・かんさいばんぱくのかいさいにあわせて、おおさかのきょうどりょうりしやうかいの郷土料理を紹介いたします。（★しるし）

かつてのおおさかは「天下の台所」といわれ、ぜんこくからしょくざいあつばしょの食材が集まる場所でした。現在でも「くだおれのまち」として知られ

こんぶとかつお節のだしを活かした料理が多く、にんぎょのたか人気が高いです♪

令和7年

北区立滝野川もみじ小学校

日曜	こんだて	牛乳	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		びこう
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1火	ざっこくごはん スープカレー ビーンズサラダ	○	とりにく ひよこまめ こんぶ のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも かたくりこ ざっこくまい	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん りんご セロリ キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ	610	22	
2水	スタミナどん にらたまじる うみのフルーツポンチ	○	ぶたにく とうふ たまご かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ	しょうが にんにく にら たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン みかん パイナップル	589	25	4ねん しゃかい けんがく
3木	★きつねうどん じゃこサラダ ★はげっしょもち	○	さばぶし あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま かたくりこ ごまあぶら はくりきこ しらたまご	しいたけ キャベツ こまつな にんじん ねぎ きゅうり	560	28	
4金	ごはん エコふりかけ さけのパンこやき めったじる くだもの	○	さばぶし こんぶ さけ チーズ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう パンこ あぶら こんにゃく さつまいも	にんにく にんじん だいこん ねぎ オレンジ	573	30	
7月	たなばた・きゅうしょく ちらしずし たなばたそうめん しろごまフライドチキン えだまめ	にゅうさん きん いんりょう	あぶらあげ とりにく かつおぶし さばぶし こんぶ かまぼこ にゅうさんきんいんりょう	こめ さとう あぶら ごま こめこ ぶ そうめん こめこ	にんじん しいたけ さやえんどう ねぎ えだまめ にんにく	559	27	
8火	たんたんめん こまつなカリカリあえ れいとうみかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま さつまいも	チンゲンサイ ねぎ にんにく こまつな しょうが にんじん キャベツ みかん	622	24	
9水	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ	○	ぶたにく チーズ わかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はくりきこ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ スズキーニ にんじん トマト かぼちゃ えだまめ キャベツ なす	653	23	4じかん Bじてい
10木	えどさきかぼちゃ・しょう ごはん みそしる さかなのこうみソース かみかみあえ	○	あじ いか こんぶ あぶらあげ さばぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こめこ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ さつまいも	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな	611	27	
11金	せかいのりょうり・たいわん ルーローはん とうふとわかめのスープ ユーエン（いもだんご）	○	ぶたにく わかめ うずらのたまご あずき とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも しらたまご ごま オリーブあぶら	しょうが にんにく えのき しいたけ たまねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ みかん もも たけのこ ねぎ	666	26	
14月	ごはん はっぼうさい パンサンスー はちみつレモンケーキ	○	ぶたにく えび ハム いか とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ はくりきこ はちみつ ごま さとう	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし レモン きゅうり チンゲンサイ	651	24	
15火	★かやくごはん みそしる さかなのあまずあんかけ まっちゃん	○	とりにく さばぶし こんぶ あぶらあげ たら かんてん あずき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ぶ こんにゃく かたくりこ じゃがいも さとう	ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ピーマン えのき こまつな	572	27	
16水	ささみソースかつどん ちゃんこじる	○	とりにく こんぶ ぶたにく さばぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ はくりきこ じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん はくさい にんにく しょうが こまつな ねぎ	623	29	
17木	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ セレクトアイス	○	ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ コーン トマト きゅうり キャベツ	607	28	

【夏休み明けは、9月2日（火）から給食がはじまります】

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日にちを交換したり、食材を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。

