

# 7月こんだてひょう

令和5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		備考
			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)	
3 月	もちむぎごはん たまごスープ プルコギふういためもの くだもの		ぶたにく コチュジャン カットわかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にら あかピーマン たまねぎ もやし にんじん しめじ こまつな ねぎ オレンジ	575	26	
4 火	カレーうどん おにまんじゅう		はなかつお けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう かまぼこ	れいとううどん あぶら きびさとう かたくりこ さつまいも はくりきこ	にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ	605	26	B時程
5 水	きなこあげパン ベーコンとやさいのスープに フレンチサラダ		きなこ まぐろかんづめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	あぶら コッペパン きびさとう さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	590	23	4時間 授業
6 木	かむかむごはん せんべいじる さばのみそやき くだもの		だいず ひよこまめ ささげ さば みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ あぶら さんおんとう こんにやく かやきせんべい	しょうが ごぼう しめじ にんじん ねぎ こまつな スイカ	621	32	
7 金	こぎつねずし たなばたそうめん ししゃものいそべあげ ほしのカルピスゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たなばたメニュー</span>		カルピス ししゃも こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこそうめん なると けずりぶし こなかんてん	こめ さとう ごま そうめん ナタデココ はくりきこ あぶら	にんじん さやいんげん あおのり こねぎ	579	23	
10 月	あんかけやきそば ゆでとうもろこし ヨーグルト		ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう ヨーグルト	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ たけのこ	608	30	B時程
11 火	ざっこくわかめごはん みそしる とりのはちみつレモンしょうゆ きりぼしだいこんのあえもの		わかめごはんのもと みそ とりむねにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ざっこく はくりきこ はちみつ さとう あぶら	きりぼしだいこん にら もやし えのき レモン にんじん きゅうり	612	33	B時程
12 水	やきカレーパン ABCスープ ツナサラダ		とりにく たまご まぐろあぶらづけ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら はくりきこ パンこ さとう じゃがいも アルファベットマカロニ	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ セロリ きゅうり コーン キャベツ	594	27	
13 木	むぎごはん もずくのスープ ふのチャンプルー くだもの	 ミルメーク コーヒー	けずりぶし たまご ぶたにく とりにく もずく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ふ さとう ごまあぶら かたくりこ ミルメーク	にんじん もやし にら たけのこ きくらげ ねぎ こまつな パイナップル	573	24	B時程
14 金	ガパオライス タイふうパリパリサラダ れいとうみかん		とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら りょくとうはるさめ ワンタンのかわ	コーン ピーマン セロリ あかピーマン たまねぎ にんじん きゅうり にんにく れいとうみかん キャベツ	581	22	B時程
18 火	シュガートースト ビーンズシチュー わかめごまサラダ		うずらまめ とりにく カットわかめ ぎゅうにゅう	しょくばん バター マーガリン きびさとう あぶら マカロニ はくりきこ ごま	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし	625	23	B時程
19 水	もちむぎごはん かみかみふりかけ にくじゃがのうまに みそしる		じゃこ けずりぶし こんぶ ぶたにく こうやどうふ みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ ごま さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ えのき こまつな	602	30	
20 木	ちゅうかどん いももち セレクトデザート		ぶたにく いか うずらのたまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ひょうか	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	663	25	4時間 授業

※ 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、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。