



7月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜	牛乳 など	主食 (炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜 (たんぱく質) 副菜 (ビタミンなど)	肉・魚・卵 赤のたべもの	卵・豆・野菜 黄のたべもの	体の調子をとのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん
1	げつ	MEIO	ごはん	ユーリンチー じゃこピーふりかけ ごまあえ にらたまスープ	とりにく・とうふ たまご・ちりめん ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん・さとう ごおぎこ・ゴマ ごまあぶら・あぶら	ピーマン・にんじん ごまつな・にら・しょうが ながねぎ・たまねぎ にんにく・キャベツ・もやし	691 kcal 27.9 g 24.4 g 2.1 g
2	か	MEIO	はちみつパン	シーフードサラダ かぼちゃのチャウダー	えび・いか・ベーコン とりにく・てほまめ ぎゅうにゅう	パン・はちみつ さとう・じゃがいも ごおぎこ・バター あぶら	にんじん・かぼちゃ・パセリ レモン・きゅうり・もやし キャベツ・たまねぎ	620 kcal 24.7 g 25.7 g 2.1 g
3	すい	MEIO	おぎごはん	さかなのすぶたふう キムムッチ とうふスープ	もうかさめ・とうふ ぶたにく・うずらたまご のり・ぎゅうにゅう	こめ・おぎ・さとう でんぶん・じゃがいも ごまあぶら ゴマ・あぶら	にんじん・ピーマン・にんにく しょうが・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ	684 kcal 26.0 g 21.6 g 2.4 g
4	もく	MEIO	チーズミートサンド	じゃがいものみそドレサラダ おぎいりスープ	ぶたにく・みそ とりにく・とうふ ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・ごおぎこ さとう・じゃがいも おぎ・あぶら・ゴマ	にんじん・ホールトクかん ごまつな・にんにく しょうが・セロリ・たまねぎ きゅうり・キャベツ	598 kcal 26.1 g 23.4 g 3.1 g
5	きん	MEIO	☆たなぼたずし☆	スターサラダ たなぼたじる ほしぞうせりー	さけ・のり ちりめん・わかめ こなかんでん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ さとう・ふ ゴマ・ごまあぶら あぶら	さいやいげん・にんじん・もやし キャベツ・きゅうり・コーン ぶどうジュース・パインかん	583 kcal 21.5 g 15.2 g 2.1 g
8	げつ	MEIO	にくみそビビンバ	わかめとたまごのスーフ とうもろこしのしおゆで	ぶたにく・みそ とりにく・だいず とうふ・たまご わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう でんぶん・ゴマ ごまあぶら	にんじん・ごまつな・もやし ながねぎ・にんにく しょうが・ほししいたけ たまねぎ・とうもろこし	611 kcal 25.4 g 18.8 g 2.2 g
9	か	MEIO	ごまだしひやし ちゅうが	サモサ くだもの	とりにく・ツナ てほまめ ぎゅうにゅう	れいとうラーメン・さとう じゃがいも・ごおぎこ ぎょうざのかわ・ゴマ ごまあぶら・バター・あぶら	にんじん・しょうが・もやし きゅうり・コーン・たまねぎ キャベツ・れいとうりんご	609 kcal 26.4 g 19.1 g 3.9 g
10	すい	MEIO	なつやすまい カレー	かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・ごなチーズ かいそうミックス ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも ごおぎこ・はちみつ さとう・あぶら・ゴマ バター・ごまあぶら	にんじん・かぼちゃ・パプリカ スッキニー・しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし みかんかん・ももかん・パインかん	711 kcal 21.2 g 19.9 g 1.9 g
11	もく	MEIO	セサミトースト	キャロットポタージュ マセドアンサラダ	ベーコン・てほまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・はちみつ マカロニ・バター ゴマ・あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ・きゅうり コーン・レモン	627 kcal 20.6 g 25.2 g 2.2 g
12	きん	MEIO	きんぴらごはん	きびなごのからあげ いそあえ とうがんにいりみそじる	ぶたにく・なまあげ みそ・きびなご のり・ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ こんにゃく・さとう でんぶん・ごおぎこ あぶら・ゴマ	にんじん・ごぼう・しょうが ほししいたけ・もやし キャベツ・えのきだけ とうがん・たまねぎ	599 kcal 23.1 g 16.5 g 2.1 g
16	か	MEIO	セル77ツェツェント	ミネストローネ くだもの	ホキ・たまご きんときまめ ウインナー ぎゅうにゅう	パン・パンこ ごおぎこ・あぶら スパゲッティー	にんじん・キャベツ にんにく・セロリ・たまねぎ かぶ・パイナップル	647 kcal 27.9 g 24.3 g 2.7 g
17	すい	MEIO	えびがし-674	トマトドレッシングサラダ くだもの	えび・とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ・ごおぎこ さとう・バター あぶら	にんじん・トマト・たまねぎ マッシュルーム・もやし・キャベツ きゅうり・にんにく・すいか	645 kcal 22.3 g 20.1 g 1.4 g
18	もく	MEIO	わふうスープ ズンダツァー	コーンサラダ バナナケーキ	ベーコン・ツナ たまご・ぎゅうにゅう	スパゲッティー・さとう でんぶん・ごおぎこ チョコチップ・オリーブオイル バター・あぶら	ごまつな・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・エリンギ・にんにく コーン・キャベツ・もやし きゅうり・バナナ	678 kcal 24.9 g 24.5 g 1.9 g
19	きん	MEIO	さんまのひつまぶし	しらすとはるさめのあえもの すましじる	さんま・とうふ しらすほし・わかめ ジョア	こめ・でんぶん さとう・はるさめ ふ・あぶら ゴマ・ごまあぶら	ごねぎ・にんじん・ごまつな しょうが・もやし・きゅうり えのきだけ・ながねぎ	676 kcal 24.8 g 19.7 g 2.1 g



7月の給食行事予定

7/ 5 (金) ☆七夕の行事食☆

～お星さまいっぱい給食～

7/ 8 (月) 野菜の日の献立。7月は、とうもろこしです。

夏休みあけの給食は、9月2日(月)から、開始となります。

