



# 7

## 月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2022年7月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
1	金	○	麦ごはん	キムムッチ 韓国風肉じゃが ナムル	おかしな 目玉焼き	牛乳, もみのり, 豚小間, 生揚げ, 粉寒天, カルピス	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, こんにやく, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, さやいんげん, もやし, きゅうり, こまつな, もも缶	629	
4	月	○	きな粉の 揚げパン	鶏肉と野菜のトマト煮 ひじきのツナ和え		牛乳, きな粉, 鶏こま肉, 大豆, ツナオイル漬け, 芽ひじき	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま油	にんじん, ピーマン, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, もやし, きゅうり	615	
5	火	○	麦ごはん	ハタハタのスパイシー揚げ 夏野菜の煮物	メロン	牛乳, こんぶ, ハタハタ, 豚小間	米, 米粒麦, 三温糖, 白いりごま, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも	なす, ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト, さやいんげん, メロン	658	
6	水	○	冷やし きつねうどん	ごま酢和え	チーズ 蒸しパン	牛乳, 豚小間, 油揚げ, たまご, ピザチーズ	冷凍うどん, 砂糖, ごま油, 白すりごま, 小麦粉, バター	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, もやし, キャベツ, こまつな	644	
7	木	○	★七タメニュー★ 七タちらしずし	ささかまの磯辺揚げ じゃことわかめの和え物 天の川汁	すいか	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, たまご, ささかまぼこ, あおのり, わかめ, ちりめん, 絹ごし豆腐	米, 砂糖, 油, 小麦粉, ごま油, 白いりごま, ふ, そうめん	にんじん, かんぴょう, ごぼう, 干し椎茸, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, とうがん, ねぎ, こまつな, 小玉すいか	646	
8	金	○	ドライカレー	フレンチサラダ	フルーツ ヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし, パインピット, みかん缶, もも缶	656	
11	月	○	★こうやとうもろこし皮むき ★ 冷やし中華	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし		牛乳, 豚小間, たまご, あおのり, 大豆	蒸し中華めん, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, でんぷん	しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, レモン汁, とうもろこし	649	
12	火	○	パエリア	レタスのシャキシャキスープ 7・8月 お誕生日給食	チョコ チップ マフィン	牛乳, ウィナー, ベーコン, いか, 冷凍むきえび, 鶏こま肉, たまご	米, 油, バター, ごま油, 小麦粉, 砂糖, ミルクチョコレート	玉葱, にんじん, にんにく, レタス, パセリ	670	
13	水	○	黒砂糖パン	鮭のムニエル アーモンドサラダ たまごと豆腐のスープ	プラム	牛乳, 生サケ, 豚小間, たまご, 木綿豆腐	黒砂糖パン, 小麦粉, パン粉, バター, 油, 食パン, アーモンド, 油, 砂糖, でんぷん	キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, レモン汁, 玉葱, にんにく, えのきたけ, ねぎ, はくさい, こまつな, プラム	648	
14	木	○	五穀ごはん	四川豆腐 揚げワンタン入り中華サラダ		牛乳, あずき, 生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, ちりめん	米, 押麦, もち米, きび, あわ, 黒いりごま, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん, ワンタンの皮, 油, じゃがいも	玉葱, にんじん, たけのこ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, こまつな, もやし, きゅうり	665	
15	金	○	ごはん	さばのみそにんにく焼き 野菜の梅肉和え かみなり汁		牛乳, さば, 白みそ, 糸けずり節, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	米, ごま油, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ねり梅, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, こまつな	656	
19	火	○	★セレクト給食★ ガーリックトースト ☆ はちみつレモン トースト	マカロニシチュー 海藻サラダ		牛乳, ベーコン, 豚小間, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム, 海藻ミックス	ソフトフランスパン, バター, マカロニ, じゃがいも, 油, 小麦粉, 油, ごま油, 白すりごま	にんにく, パセリ, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン	656	
20	水	○	★土用の丑★ さんまの ひつまぶし	わさび和え 夏野菜のみそ汁	冷凍 みかん	牛乳, さんま, たまご, 豚小間, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, 油	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, なす, 玉葱, かぼちゃ, ねぎ, 冷凍みかん	676	
9 / 1	木	○	夏野菜カレー	コーンサラダ	パイナップル	牛乳, 豚小間, 粉チーズ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, もやし, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン, レモン汁, パインホール	659	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	650
									7月平均栄養摂取量	651

☆7日(木)は七タメニューです。7つの具が入った「七タちらしずし」と、笹をイメージした「ささかまの磯辺揚げ」です。星がいくつかメニューの中にかくれています。さがしながら食べましょう！

☆11日(月)は、こうや学級で「とうもろこしの皮むき」をします。旬の味を楽しみましょう！

☆12日(火)はお誕生日給食です。ちょっと特別なメニューで7・8月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆19日(火)は「セレクト給食」です。塩味の「ガーリックトースト」と、さっぱり「はちみつレモントースト」のどちらかをえらびます。どちらをえらびますか？

☆20日(水)は「土用の丑メニュー」です。今年の「土用の丑」は23日(土)です。一足さきに食べて暑い夏を 元気にのりきりましょう！

★9月の給食は9月1日  
(木)

