



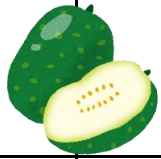





7月のよていこんだてひょう

令和7年度
足立区立扇小学校

日 日	曜 日	ぎょうし 行事食	こんだてめい			ぎゅう 牛 乳	<あかのなかま> からだをつくるもの	<きのなかま> ねつやちからのもとに なるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			しゅしょく	おかず	デザート					
1	火	2年生 とうもろこしの かわむき体験	ピリからあだちなどん	ねぎダシあえ むしとうもろこし 	こくとう ナッツ ビーンズ	○	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ビーナッツ くろざとう	たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな はくさい ながねぎ とうもろこし	673 27.2
2	水		キャラメルあげパン	かぼちゃのシチュー こまつナサラダ		○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん とうにゅう なまクリーム ツナ	パン あぶら キャラメル バター こむぎこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ たもぎだけ もやし キャベツ コーン こまつな	647 24.6
3	木		わかめごはん	さかなのこうみやき しらすのおろしあえ とうふとわかめのみそしる		○	ぎゅうにゅう わかめ さわら しらす あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	571 28.1
4	金		ジャージャーめん	あおのりポテト	ミックス フルーツ	○	ぎゅうにゅう ふたにく レバー だいず はちようみそ みそ あおのり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり ももかん バインかん みかんかん ナタデココ	639 25.9
7	月	たなばた こんだて	ちらしずし 	さかなのていやき ごまあえ 	たなばた ゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご さば きざみのり かんてん	こめ さとう ごま	にんじん ほししいたけ もやし さやいんげん しょうが キャベ ツ こまつな	627 29.4
8	火	おきなわ こんだて	じゅーしー	チャンプルー もずくスープ 		○	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ きざみこんぶ さつまあげ ツナ たまご もずく	こめ あぶら ごまあぶら	にら もやし にんじん ぶなしめじ たまねぎ しょうが こねぎ	590 30.8
9	水		ココアパン	きのこオムレツ シュリンプサラダ チキンとやさいのトマトに		○	ぎゅうにゅう たまご ふたにく とうにゅう えび だいず いんげんまめ とりにく レンズまめ	パン さとう あぶら じゃがいも ショートパスタ	たまねぎ にんじん エリンギ ほししいたけ えのきたけ キャベツ コーン きゅうり にんにく トマトかん	651 33.3
10	木		ごはん ほねぶとふいかけ	こざかなのなんぼんづけ いとかんてんのおかかあえ じゃがいものみそしる		○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こなかつお しおこんぶ ほねごとあじ かんてん あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな はくさい もやし	586 23.2
11	金		なつやさいのわふう スパゲッティ	こんにゃくサラダ	バナナッ ツケーキ	○	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか たまご とうにゅう	スパゲッティ バター オリーブあぶら でんぶん あぶら こんにゃく さとう こむぎこ アーモンド	にんにく バジル にんじん たまねぎ スッキーニ なす トマト きピーマン しょうが こまつな キャベツ もやし きゅうり パナナ	602 26.8
14	月		ごはん	マーボーじゃが いかとやさいのちゅうかあえ		○	ぎゅうにゅう ふたにく みそ いか	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	558 20.2
15	火		ごはん	トロあじのレモンネギソース なつやさいのみそいため とうがんじる 		○	ぎゅうにゅう あじ ふたにく みそ とりにく とうふ わかめ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく でんぶん	ながねぎ レモン にんにく きピーマン あピーマン スッキーニ なす とうがん えのきたけ にんじん しょうが	558 28.9
16	水		ポテマヨドッグ	フロccoliーサラダ ABCスープ		○	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	パン じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら ABCマカロニ	たまねぎ フロccoliー もやし にんじん はくさい えのきたけ しょうが	587 23.0
17	木	セレクト きゅうしょく	なつやさい カレーライス	コーンサラダ 	セレクト フルーツ	ジ ョ ア	ジョア ふたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スッキーニ なす かぼちゃ きピーマン キャベツ もやし コーン こだますいか メロン	585 18.0

●献立は学校行事、天候、物価高騰等によって変わることがございます。

