



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

ひ 日	よう 曜 日	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) たまねぎ 27.2
			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	ねぎダレあえ むしとうもろこし		ごくとう ナッツ ビーンズ	○ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま ピーナッツ くろさとう	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 こまツナサラダ			○ 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ぞしる			○ 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 ぶたにく レバー だいす はっちょみそ 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 バインカン 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	さかなのてりやき 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	チャンブレー もずくスープ			○ ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ぶたにく どうにゅう えび だいす 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 えのきだけ キャベツ コーン きゅうり ににく トマトかん	651 33.3
10	木		ごはん ほねぶとふいかけ	こざかなのなんばんづけ いとかんてんのおかかあえ じゃがいものみぞしる			○ 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 スペゲッティ	こんにゃくサラダ		バナッ ツケーキ	○ ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか たまご とうにゅう	スペゲッティ 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	ににく バジル にんじん たまねぎ ズッキーニ なす トマト きびーマン しょうが こまつな キャベツ もやし きゅうり バナナ	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 ぶたにく 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 なつやさいのみぞいため とうがんじる			○ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく 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 ににく きビーマン あビーマン ズッキーニ なす とうがん えのきだけ にんじん しょうが	558 28.9
16	水		ポテマヨドッグ	プロッコリーサラダ 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 プロッコリー もやし にんじん はくさい えのきだけ 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	ショア ぶたにく 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	ににく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ きビーマン 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。

