



7月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(21歳男子)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
3 (月)		★ピザトースト 大北小人気メニュー①	★みそクリームスープ ﾌﾟﾗﾑ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	★しょくパン こめあぶら じゃがいも ★バター	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン ごぼう にんじん キャベツ まいたけ コーン ごまつな プラム	555 24.9
4 (火)		ご飯	★ぶりの照り焼き かぼちゃの味噌汁 ぱりぱり大豆サラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶり あぶらあげ みそ だいず	こめ ワンタンのかわ かたくりこ あげあぶら こめあぶら さとう	しょうが ほししいたけ えのきたけ かぼちゃ ごまつな キャベツ きゅうり にんじん	611 27.5
5 (水)		★夏野菜のカレーライス	蒸しとうもろこし 冷湯みかん 農家さん直送!とうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ごらめ とうもろこし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ みかん	703 20.7
6 (木)		ご飯	★さばのみそ煮 ★かきたま汁 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりもも ★たまご	こめ さとう かたくりこ	しょうが うめほし ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ごまつな	547 24.9
7 (金)		ちらし寿司 七タ献立	ピリピリしらたき ★七タ汁 ★フルーツヨーグルト	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ ★ヨーグルト	もちごめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき そうめん	にんじん だいごん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいごん ごまつな みかんかん パイナップルかん ももかん	577 21.3
10 (月)		麻婆茄子豆腐丼	★チョレギサラダ メロン	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす にら だいごん きゅうり ごまつな コーン メロン	593 23.5
11 (火)		★クリームソースかけライス	はちみつドレッシングサラダ	ベーコン ★えび いか ★ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう ★クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ こめこ はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ きゅうり キャベツ コーン	621 23.1
12 (水)		★みそラーメン	ゆで枝豆 大根ときゅうりのびり辛漬け 農家さん直送!枝豆	ぶたひきにく だいずミート みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう ★バター ★しろごま こめあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ねぎ コーン えだまめ だいごん きゅうり	610 24.5
13 (木)		★鶏飯 奄美の料理	★きびなごの甘辛揚げ あさづけ	あぶらあげ とりもも ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ★きびなご	こめ なたねあぶら こめあぶら かたくりこ あげあぶら さとう	ほししいたけ たくあん しょうが ねぎ はねぎ きゅうり キャベツ	586 23.9
14 (金)		ひじきご飯	鶏肉のマーレード焼き 練馬みその味噌汁 和風サラダ	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マーレード じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう だいごん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	613 26.0
18 (火)		★かきあげ丼	夏野菜の味噌汁 れいとうパイ	いか だいず ひじき ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほししいたけ だいごん なす ねぎ ごまつな みょうが れいとうパイ	612 20.8
19 (水)		★ガバオライス 食育の日～タイ～	フォー入り五目スープ ﾌﾙｰｯﾀﾞﾋﾞｵｶ	とりひきにく だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろごま こめあぶら こめめん タピオカ	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン バジル しょうが ねぎ えのきたけ ごまつな みかんかん パイナップルかん ももかん	680 26.5
20 (木)		練馬スパゲティ 大北小人気メニュー②	コールスローサラダ 小玉すいか	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいごん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん キャベツ コーン すいか	633 25.5

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。