



# 令和6年 7月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	月	★ピザトースト 季節の食材～ブラム～		★みそクリームスープ ブラム	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	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 こまつな ブラム	★しょくパン こめあぶら じゃがいも ★バター	549	24.9
2	火	◎ご飯 おはしチャレンジ ①あつめる 季節の食材～かぼちゃ～		★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	しょうが レモン えのきたけ かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	こめ さとう かたくりこ ファンタンのかわ あげあぶら こめあぶら	603	25.4
3	水	★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	とりにく ★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	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	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	602	23.8
4	木	かきあげ丼 季節の食材～みょうが～		夏野菜の味噌汁 冷凍パイ	いか だいず ひじき ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん なす ねぎ こまつな みょうが けいとらパイ	こめ おおむぎ さとう あげあぶら こむぎこ	611	20.5
5	金	★◎みそラーメン おはしチャレンジ ②はさむ 農家さん直送! 2年生 えだまめのさやもぎ		ゆで枝豆 大根ときゅうりのびり辛漬け	ふたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう	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 だいこん きゅうり	ラーメン ごまあぶら こめあぶら さとう ★バター ★しろごま	538	27.9
8	月	ちらし寿司 七夕献立		ピリピリしらたき ★七夕汁 ★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	にんじん だいこん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいこん こまつな みかんかん バインアップルかん	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	576	21.6
9	火	ご飯 おはしチャレンジ ③くるむ 季節の食材～とうがん～		★鯖のみそマヨ焼き ◎焼きのり 冬瓜のすまし汁 ★やさしいごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ のり とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ とうがん しょうが ねぎ もやし キャベツ	こめ マヨネーズ (卵なし) かたくりこ さとう ★しろすりごま	557	25.2
10	水	★夏野菜のカレーライス 農家さん直送! 1年生 とうもろこしのかわむき		蒸しとうもろこし 冷凍みかん	とりもも ★ぎゅうにゅう	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	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ★バター こむぎこ ざらめ とうもろこし	709	20.3
11	木	わかめご飯 おはしチャレンジ ④切る		★◎切干大根の卵焼き さつまいも汁 野菜のからし和え	たきこみわかめのもも ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん キャベツ もやし こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう さつまいも	547	22.0
12	金	麻婆茄子豆腐丼 季節の食材～なす～		★チヨレギサラダ	ふたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	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 だいこん きゅうり こまつな コーン	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	575	23.1
16	火	鶏肉と野菜のそぼろ丼 練馬みその日 おはしチャレンジ ⑤つまむ		練馬みその味噌汁 ◎きな粉豆	とりひきにく こうやどうふ のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いりだいず きなこ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん だいこん キャベツ こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	609	28.4
17	水	★鶏飯 奄美の献立		★きびなごの甘辛揚げ 切干大根のピリ辛和え	あぶらあげ ★たまご とりもも のり ★ぎゅうにゅう ★きびなご	ほししいたけ たくあん しょうが ねぎ はねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり	こめ こめあぶら かたくりこ あげあぶら さとう ごまあぶら	616	24.8
18	木	★ジャージャー麺		ねぎとわかめのスープ ★パイナップルケーキ	ふたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★カテージチーズ ★たまご	きゅうり もやし しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ レモン バインアップルかん	ラーメン こめあぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら こむぎこ ★バター	647	30.6
19	金	★ガバオライス 食育の日～タイの献立～		フォー入り五目スープ フルーツパピオカ	とりひきにく だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン パピオカ しょうが ねぎ もやし こまつな みかんかん バインアップルかん	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろねりごま こめあぶら こめめん タピオカ	671	24.9

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。  
 \*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。  
 \*★マークのついた献立(食材)は、アレルギー等の対応に関わるものです。  
 \*◎はおはしチャレンジのミッションこんだてです。

## <<お知らせ>>

### ①ご飯茶碗が導入されます!

大北小では3種類の食器を使い分けていましたが、このたび4食器目としてご飯茶碗が導入されました。7月より使用します。

### ②給食の写真をホームページにのせています!

毎日の給食写真を掲載しています。ご家庭での食の話題づくりにぜひご活用ください。