

7月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

日 曜日	こんだて	の み もの	お も な 材 料			I材料- kcal
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	
1 水	トマトチキンカレー コールスローサラダ ふくじん漬		とりにく きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ルウ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パイナップルかん キャベツ とうもろこし ふくじんづけ トマトかん	605
2 木	♪★♪2年生とうもろこしむき♪★♪ ひ 冷やし中華 とうもろこし ポテトフライ		ハム たまご わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ じゃがいも パンこ	ながねぎ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	612
3 金	やきぶた 焼豚チャーハン わんたんスープ あんにんどうふ 杏仁豆腐		やきぶた ぶたにく かんてん きゅうにゅう	こめ あぶら さとう わんたんのかわ ごまあぶら れんにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン パプリカ たけのこ しょうが はくさい ちんげんさい みかんかん ももかん パインかん	588
6 月	♪★♪韓国の料理♪★♪ プルコギ丼 ナムル ミヨックク ホットク風ドーナツ		ぶたにく とりにく わかめ ハム おから とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら プレミックスこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが にら ながねぎ もやし こまつな	621
7 火	♪★♪1年生えだまめさや切り&七タメニュー♪★♪ ちらし寿司 たなばた汁 えだまめ あまがわ 大の川ゼリー		こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ わかめ かんてん アガー きゅうにゅう	こめ さとう あぶら そうめん サイダー	れんこん かんびょう しめじ にんじん さやいんげん オクラ えだまめ ももかん	588
8 水	げんまいりごはん 玄米入りごはん さけの照り焼き か 変わりきんぴら 冷やし汁		さけ ぶたにく とうふ きゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	しそ みょうが しょうが にんじん こほう いんげん こんにゃく	611
9 木	サラダうどん 青のりポテトビーンズ くだもの		わかめ ツナ だいず かまぼこ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう マヨネーズ あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが もやし にんじん きゅうり ミニトマト くだもの	580
10 金	キムタクごはん スーラータン ひまわりポンチ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ あぶら さとう でんぶん さとう タビオカ サイダー	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キムチ ピーマン ながねぎ ちんげんさい オレンジジュース パインジュース	607
13 月	♪★♪鹿児島島の料理♪★♪ けいはん 鶏飯 さつまいもの天ぷら くだもの		とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ さつまいも	つぼづけ しいたけ にんじん さやいんげん ばんのうねぎ くだもの	614
14 火	にしよく 二色フランス(ガーリック&シナモン) パンプキンシチュー かいそう 海草サラダ		とりにく ベーコン チーズ きゅうにゅう かいそう	パン マーガリン さとう こむぎこ あぶら なまクリーム	にんにく パセリ にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし こまつな	618
15 水	チキンライス キャベツとじゃが芋のスープ めだまや おかしな目玉焼き		とりにく ベーコン かんてん きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし ももかん	584
16 木	♪★♪リザーブ給食♪★♪ むぎい 麦入りごはん いかのチリソース チャーゴースイ もすく と豆腐のスープ	りんご or みかん	いか ぶたにく たまご とりにく とうふ もすく	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にら きくらげ	611
17 金	♪★♪きゅうしょくさい最終日♪★♪ ごはん とんかつ 野菜の昆布漬 とうがん 冬瓜のスープ ガリガリくん		ぶたにく こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ ガリガリくん	キャベツ にんじん きゅうり とうがん ながねぎ	623

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
きそくただ しよくじ のこ た
規則正しい食事のよさを知り残さず食べよう。



*都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	タンパク質	脂質
こんげつ べいまん 今月の平均	602kcal	21.7g	20.6g