

7月のこんだて

令和7年度

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて			ちやくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
1	火	ドイツ料理	こくとうパン	○	ズッキーニいりミートグラタン アイントプフ ジャーマンポテト	とり肉,★ぶた肉, ★チーズ,レンズまめ, ★ベーコン,★牛乳	★黒糖パン,油,片栗粉, マカロニ,さとう, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ★トマトピューレ,ズッキーニ, 赤ピーマン,セロリー,キャベツ	赤ワイン,トマトケチャップ,中濃ソース, ナツメグ,オレガノ,パプリカ粉,食塩, こしょう,鶏ガラ,ローリエ,白ワイン, 薄口しょうゆ	685	32.6	海 藻
2	水		ごもくたまご チャーハン	○	わんたんスープ ももいりカルピスゼリー わかめともやしのごまじょうゆ	★ハム,なると,★たまご, とり肉,わかめ,寒天, ★乳酸菌飲料,★牛乳	米,油,ごま油,ワンタンの皮, ★白ごま,さとう	にんじん,ねぎ,ピーマン,もやし, にら,小松菜,★もも缶	食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ, 酢	586	20.9	小 魚
3	木		ごはん ひじきふりかけ	○	ぶたにくのすきやきふうに あげワンタンいりやさいののりあえ	干ひじき,かつお節, ★ぶた肉,豆腐,刻みのり, ★牛乳	米,さとう,★白ごま,油, しらたき,じゃがいも,焼きふ, 片栗粉,ワンタンの皮	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ねぎ, 小松菜,もやし,キャベツ	酒,しょうゆ,みりん,食塩, 出汁かつお節	625	27.6	果 物
4	金		チキンライス	○	ブイヤベースふうスープ コールスローサラダ りんごケーキ	★ベーコン,とり肉,いか, ★むきえび,メルルーサ, ★ヨーグルト,★たまご, ★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう, 片栗粉,エッグゲアマヨネーズ, 小麦粉,三温糖,★バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,セロリー, マッシュルーム,★グリーンピース,しょうが, ★トマト缶,★トマトピューレ,キャベツ, ★トマトペースト,きゅうり,りんご缶	食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ, こしょう,鶏ガラ,ローリエ,酢,みりん, タイム,ナツメグ,オレガノ,白ワイン, ベーキングパウダー,シナモン	709	28.6	ま め
7	月	七夕給食	ちらしずし	○	たなばたじる おくらいりおひたし おほしさまゼリー	油揚げ,★たまご,とり肉, かまぼこ,寒天,★牛乳	米,さとう,そうめん	にんじん,かんぴょう,えだまめ, えのきたけ,ねぎ,小松菜,もやし, 白菜,オクラ,ぶどうジュース, ★星型ナタデココ	昆布だし,食塩,酢,しょうゆ, みりん,出汁かつお節,酒, 薄口しょうゆ,サイダー	598	21.6	種実類
8	火		きのこいりミート ソーススパゲッティ	○	ガーリックいかビーンズ もやしとコーンのサラダ	★ぶた肉,とり肉, ★粉チーズ,いか,大豆, ★牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,片栗粉,★バター, じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム,エリンギ, しめじ,★トマトペースト,もやし, ★トマト缶,きゅうり,コーン	赤ワイン,食塩,こしょう,ナツメグ, パプリカ粉,トマトケチャップ, 中濃ソース,酒,食塩,しょうゆ, ガーリックパウダー,酢	699	35.8	海 藻
9	水		ゆかりごはん	○	あじフライ やさいのごまあえ かぼちゃとだいこんのみそしる れいとうみかん	あじ,油揚げ,豆腐,白みそ, 赤みそ,★牛乳	米,油,小麦粉,片栗粉,パン粉, さとう,★白ごま	ゆかり,しょうが,大根,かぼちゃ, にんじん,ねぎ,小松菜,白菜,もやし, 冷凍みかん	食塩,こしょう,トマトケチャップ, 濃厚ソース,中濃ソース,粉からし, 出汁かつお節,しょうゆ,みりん	674	27.6	チーズ
10	木		ごはん	○	てんしんふうたまごやき ビーフンいため まるごとわかめのスープ	★たまご,とり肉,豆腐, ★かに風味かまぼこ, わかめ,めかぶ,くわわかめ, ★ぶた肉,★牛乳	米,三温糖,ごま油,片栗粉,油, ビーフン	ねぎ,にんじん,えのきたけ,玉ねぎ, キャベツ,ピーマン	食塩,しょうゆ,酒,みりん,酢, 鶏ガラ,出汁かつお節,こしょう, オイスターソース	614	26.3	果 物
11	金		メキシカンピラフ	○	ポテトのポタージュ ツナいりサラダ こだまスイカ	とり肉,★牛乳, 豆乳クリーム, ★ベーコン,ツナ缶	米,油,じゃがいも,小麦粉, ★バター,片栗粉,さとう	にんじん,玉ねぎ,コーン,ピーマン, 赤ピーマン,キャベツ,きゅうり, 小玉すいか	カレー粉,食塩,こしょう, ケイジャンスパイス,鶏ガラ,酢	633	20.8	たまご
14	月		たいちゃづけ	○	じゃこてんスティックカツ きりぼしだいこんサラダ フルーツみつめ	たい,刻みのり,削り節, じゃこ天,寒天, えんどう豆缶,★牛乳	米,★白ごま,油,小麦粉,パン粉, さとう,ごま油,黒蜜	にんじん,わけぎ,切干しだいこん, コーン,小松菜,みかん缶, ★パイン缶,★もも缶	昆布だし,しょうゆ,食塩,酒, 薄口しょうゆ,みりん, 中濃ソース,酢	693	24.1	きのこ
15	火		オニオンライス	○	とりにくのバーベキューソース ミネストローネ イタリアンドレッシングサラダ	とり肉,★ベーコン, いんげんまめ,★牛乳	米,油,★バター,さとう, じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,パセリ,しょうが,りんご, ねぎ,にんにく,レモン汁,セロリー, にんじん,★トマト缶,キャベツ, もやし,きゅうり,赤ピーマン,コーン	食塩,こしょう,酒,しょうゆ, 鶏ガラ,ローリエ,白ワイン,酢, ★バジル粉	610	26.8	海 藻
16	水	香川県の 郷土料理 半夏生	かきまぜ	○	こんにゃくのはちはい はげだんご キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	とり肉,油揚げ,焼きちくわ, あずき,★牛乳	米,油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,白玉粉,小麦粉	糸こんにゃく,にんじん,ごぼう,大根, さやいんげん,かんぴょう,白菜, ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ, 酒,みりん,出汁かつお節,酢	617	21.1	種実類
17	木	飲み物 リクエスト	なつやさいの チキンカレーライス	◎	やきとうもろこし じゃこいりかいそうサラダ	とり肉,豆乳クリーム, 海藻ミックス,★乳飲料, ★ちりめんじゃこ,★牛乳, ★乳酸菌飲料	米,油,じゃがいも,三温糖, ★バター,小麦粉,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, かぼちゃ,赤ピーマン,ピーマン,なす, とうもろこし,キャベツ,きゅうり	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ, ベイリーフ,食塩,こしょう,中濃ソース, ウスターソース,トマトケチャップ, オールスパイス,ガラムマサラ,みりん,酢	713	24.6	果 物

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

◎7月17日は飲み物リクエストです。牛乳・マイルドカフェオレ・マイルドいちごオレ・ミルージュの中から選びます。