

平成23年度

7月献立表

きゅうしょくもくひょう
給食目標

す きら た
好き嫌いをしないで食べましょう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	ランチルーム 他
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 金	むぎごはん キムムッチ 肉じゃが 糸寒天あえもの くだもの	673	22.6	ぶたにく なまあげ のり かんてん わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら ごま	にんじん にんにく たまねぎ 干しいたけ グリンピース きゅうり もやし コーン	4の1
4 月	ひやむぎ てんぷら おかか和え	650	25.3	たまご いか えび だいたい 粉かつお あおのり 桜えび 牛乳	ひやむぎ さとう さつまいも こむぎこ ごま あぶら	オクラ にんじん こまつな 干しいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし	4の2
5 火	ダイスチーズパン 魚のクラッカー揚げ ミックスサラダ ABCスープ	669	30.8	メルルーサ ベーコン たまご ひよこめ 牛乳	ダイスチーズパン こむぎこ クラッカー あぶら じゃがいも さとう マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	5の1
6 水	ナシゴレン とり肉と春雨のスープ フルーツヨーグルト	653	25.7	えび ベーコン たまご とりにく わかめ ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら ピーナツ あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ 干しいたけ もやし バナナ みかん ฝรั่ง ちりめん	
7 木	七夕寿司 ししゃも焼き アーモンド和え そうめん汁 お星様ゼリー	642	24.4	とりにく あぶらあげ ししゃも チーズ かんてん 牛乳	こめ さとう そうめん ふ アーモンド あぶら	にんじん さやえんどう ながねぎ たけのこ 干しいたけ かんぴょう りんご キャベツ もやし しめじ ほうとう	
8 金	キャロットパン とり肉のチリソース ゆでとうもろこし 洋風スープ	579	31.2	とりにく とうふ たまご 牛乳	キャロットパン でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん パセリ にんにく しょうが ながねぎ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	5の2
11 月	夏野菜カレー 海のサラダ くだもの	706	21.2	ぶたにく レンズまめ えび チーズ 海藻ミックス 牛乳	こめ じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら ごま ごまあぶら	にんじん オクラ なす ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	6の1
12 火	とうもろこしごはん 魚のスタミナ焼き ゴマ和え きのこ汁	618	29.1	さわら みそ とりにく とうふ 牛乳	こめ もちごめ さとう ごま ごまあぶら	こまつな にんじん にんにく とうもろこし ながねぎ もやし えのき しいたけ しめじ	6の2
13 水	冷やし中華 たこ焼きポテト えだまめ くだもの	671	27.3	とりにく たこ たまご 粉かつお あおのり 牛乳	ゆで中華麺 こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら マッシュポテト ごま あぶら	にんじん しょうが もやし コーン えだまめ きゅうり	
14 木	ぶどうパン ナスのミートグラタン しゃきしゃきサラダ くだもの	636	24.4	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳	ぶどうパン じゃがいも あぶら ごま	にんじん パセリ おかひじき なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	のみもの セレクト です
15 金	キムチチャーハン 大豆とかえり煮干しの甘辛 中華スープ くだもの	699	29.2	ぶたにく とりにく たまご とうふ だいたい わかめ かえり煮干し 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん 長ねぎ はくさいキムチ 干しいたけ たけのこ もやし	
19 火	さんまのひつまぶし しょうが和え すまし汁	639	21.8	さんま とうふ のり わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	

平成23年度

8月献立表

きゅうしょくもくひょう
給食目標

じかん まも た
時間を守って食べましょう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
25 木	ドライカレー フレンチサラダ くだもの	671	21.7	ぶたにく たまご 牛乳	こめ さとう こむぎこ あぶら	ピーマン にんじん アスパラ にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
26 金	冷やしうどん ポテト春巻き おひたし くだもの	595	22.4	とりにく だいたい チーズ 牛乳	うどん さとう ごま じゃがいも こむぎこ はるまきの皮 あぶら	にんじん オクラ たまねぎ 干しいたけ ながねぎ キャベツ もやし
29 月	ホットチーズサンド ワンタンスープ スパイシーポテト	587	22.6	ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	コッペパン ワンタンの皮 じゃがいも あぶら	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし ながねぎ きくらげ
30 火	わかめごはん 魚の七味焼き 豆アーモンド和え 味噌汁	610	29.3	さわら いんげんまめ とうふ みそ わかめ しらす 牛乳	こめ さとう ごま あぶら アーモンド	にんじん こまつな ながねぎ もやし えのき
31 水	とりごぼうピラフ ひじきのサラダ たまごスープ おたのしみデザート	603	22.0	とりにく ぶたにく ひじき たまご 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら バター あぶら	にんじん こまつな ごぼう コーン グリンピース もやし キャベツ たまねぎ

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。