7月　こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材料名 （赤）血や肉になる	（黄）働く力になる	（緑）体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	【はんげしょうこんだて】 こうやどうふのそぼろどん すましじる ポテトたこあげ たこの足のように、稲が地面に根付き、たくさんの穂が実りますようにと願いを込めて、半夏生にはたこを食べる習慣があります。	○	たこ とりにく・だいず・みそ こうやどうふ・あぶらあげ とうふ・わかめ おかか・あおのり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・しいたけ えのきたけ・ねぎ	608 25.3 20.8 2.0	Kcal g g g
2	水	キムたくチャーハン ピーマンのちゅうかサラダ たまごいりわかめスープ オレンジ 夏が旬のピーマンを、中華サラダでおいしくペロン！といただきましょう♪	○	たまご ぶたにく・ツナ ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	にんじん・ねぎ・ピーマン はくさいキムチ・たくあん キャベツ・もやし・たまねぎ ホールコーン・オレンジ	517 20.5 19.3 2.2	Kcal g g g
3	木	チリビーンズドッグ ポテトのハニーサラダ スコッチブロス パイナップル	○	ビザチーズ とりにく・だいず ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・じゃがいも はちみつ・おしむぎ	パイナップル たまねぎ・きゅうり ホールコーン・にんじん キャベツ・こまつな	560 23.1 24.5 2.4	Kcal g g g
4	金	ごはん すずきのこうみじょうゆやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ ごじる	○	すずき だいず・みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ ごまあぶら・さとう じゃがいも・こんにゃく	にんにく・しょうが・ねぎ きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・もやし・だいこん えのきたけ	502 25.0 14.2 1.7	Kcal g g g
7	月	【たなばたこんだて】 ひやしちゅうか ささかまのこのはやき ジャーマンポテト クラッシュスターかんてん 七夕こんだては、天の川に見立てた冷やし中華です！クラッシュスター寒天は、七夕の夜空をイメージしてつくります。願いが叶うよう、星をたくさんちりばめた給食…★☆お楽しみに！	○	ささかまぼこ・かまぼこ ぶたにく・とりにく とうにゅう・ベーコン こなかんてん	ちゅうかめん ごまあぶら・さとう パンこ・あぶら じゃがいも	きゅうり・もやし・にんじん ねぎ・たまねぎ・パセリ ナタデココ・パインかん	529 26.8 16.9 2.7	Kcal g g g
8	火	【２ねんせいとうもろこしのかわむき】 こまツナマヨポテトースト ラタトゥイユ むしとうもろこし ２年生のみんなに、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます！ていねいにむいてもらった後は、給食室でおいしく調理します♪	○	ツナ・とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも・あぶら エッグケアマヨネーズ	たまねぎ・こまつな ズッキーニ・にんじん・なす パプリカ・ホールトマト とうもろこし	509 22.6 23.2 2.1	Kcal g g g
9	水	なすいりマーボーどうふどん はるさめサラダ こだますいか	○	ぶたにく・だいず みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう はるさめ ごまあぶら	こだますいか しいたけ。にんじん たまねぎ・なす・ねぎ こまつな・きゅうり	572 21.3 18.1 1.5	Kcal g g g
10	木	ごはん にくじゃが まめあじのなんばんづけ もやしのごまあえ	○	まめあじ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう つきこんにゃく・こむぎこ	にんじん・たまねぎ ねぎ・もやし こまつな・えのきたけ	598 24.9 16.6 1.7	Kcal g g g
11	金	ごはん レバーとだいずのごまがらめ ナムル わかめスープ	○	ぶたレバー だいず・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	キャベツ・もやし にんじん・にんにく・ねぎ	561 24.7 17.5 1.3	Kcal g g g
14	月	【おきなわけんきょうどりょうり】 クワジューシー とうふチャンプル にんじんしりしり ちんすこう どれも沖縄県でよく食べられている料理です♪ちんすこうも給食室で手作りします！	○	たまご ぶたにく・とうふ きざみこんぶ・ベーコン ツナ・きなこ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら あぶら・こむぎこ	しいたけ・にんじん キャベツ・にら・もやし	592 21.9 24.1 1.4	Kcal g g g
15	火	まるパン しろみざかなのフライ キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	○	なまクリーム たちうお ウインナー・ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン・こむぎこ パンこ・あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・キャベツ もやし・たまねぎ かぼちゃ	559 24.5 23.9 2.7	Kcal g g g
16	水	【せかいのりょうり～スペイン】 パエリア アリオリサラダ オレンジケーキ パエリアは代表的なスペイン料理です。アリオリサラダは、にんにくを使ったスペイン風ポテトサラダです。	○	あさり・たまご とりにく・ツナ ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ じゃがいも・オリーブオイル エッグケアマヨネーズ・さとう	にんじん・たまねぎ・パプリカ ピーマン・ホールコーン・キャベツ きゅうり・マーマレード オレンジジュース	595 20.1 20.7 1.4	Kcal g g g
17	木	【セレクトきゅうしょく】 セレクトカレーライス（チキンカツかとりのからあげ） フレンチサラダ れいとうみかん １学期の給食最終日はお楽しみ！カレーのトッピングを、２種類から事前に選んでもらいます。おいしく食べて、元気に夏休みを迎えましょう☆	○	とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり れいとうみかん	611 24.3 17.8 1.5	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、４年生の数値です。