

# 7月こんだて表



2025年 7月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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	ご飯 『沖縄県』			米, 粒麦		594 kcal
	イワシの天ぷら		まいわし切り身	小麦粉, 揚げ油		28.7 g
	にんじんと切干のしりしり	○	まぐろ缶, たまご	サラダ油, 白ごま	にんじん, 切干しだいこん	21.2 g
	とうふ汁		細切りこんぶ, 豚こま肉, 豆腐, かまぼこ(卵無し)		だいこん, ねぎ	1.7 g
	沖縄パイナップル				パイナップル	
2 水	ぎょうざ丼			米, 粒麦, ワンタンの皮, 揚げ油		619 kcal
	茎ワカメとじゃがいものサラダ	○	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 緑豆はるさめ, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, なら, キャベツ	23.2 g
	水ようかん		茎ワカメ	ごま油, じゃがいも, 揚げ油, さとう	もやし, きゅうり	20.9 g
3 木	手作りコーンチーズパン			強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油	とうもろこし	623 kcal
	チリコンカン『アメリカ』	○	大豆, 鶏ひき肉, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	玉葱, にんじん, こまつな	26.4 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま	にんじん, キャベツ, もやし, (冷)コーン	20.9 g
	バナナ				バナナ	2.2 g
4 金	豚肉と小松菜の あんかけ焼きそば			蒸し中華めん, 油	しょうが, にんにく,	646 kcal
	ごぼうとあさりのカリッとサラダ	○	豚こま肉, 凍り豆腐, うずら卵缶	油, さとう, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ, 玉葱, えのき, こまつな	26.4 g
	小松菜米粉スコーン		あさり缶	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 白すりごま, ごま油, さとう	ごぼう, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	25.5 g
			豆乳, ダイスターズ	米粉, 三温糖, サラダ油	こまつな	2.3 g
7 月	たなばた寿司			たまご, 蒸しあなご, ☆チーズ	きゅうり, にんじん, 干し椎茸	584 kcal
	七タそうめん汁	○	うずら卵缶	そうめん(乾)	オクラ	19.7 g
	たなばたフルーツ白玉		かまぼこ(卵無し), ☆なると(卵無し)	こんにゃく	にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ, こまつな	14.4 g
			絹ごし豆腐	白玉粉, 蒸し栗, さとう	にんじん, こまつな, みかん缶, パイン缶, ナタデココ☆, りんご缶	2.0 g
8 火	キムチ炒飯			豚こま肉	白菜キムチ漬け, こまつな	585 kcal
	豆腐のトマト炒め	○	ベーコン, 鶏こま肉, あさり缶, 豆腐	サラダ油, でん粉, 無塩バター	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, トマト, エリンギ, こまつな	25.4 g
	中華サラダ			緑豆はるさめ, 白ごま, ごま油, さとう	にんじん, もやし, キャベツ	20.2 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
9 水	とうもろこしご飯			米, もち米, 粒麦, 無塩バター	とうもろこし	603 kcal
	いなりコロッケ	○	油揚げ, ベーコン, 大豆ミート	サラダ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん	27.2 g
	切り干し大根のナムル			ごま油, 白ごま	もやし, こまつな, にんじん, きゅうり, えのき, 切干しだいこん, にんにく, しょうが	21.6 g
	海鮮みそ汁		豚こま肉, イカ, エビ, あさり缶, さつま揚げ, みそ	サラダ油	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, こまつな	2.3 g
10 木	ごまご飯 『なっとうの日』			米, 押し麦, 白ごま		618 kcal
	スタミナ納豆(鳥取県民食)		鶏ひき肉, 大豆, 挽きわり納豆	サラダ油, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, こねぎ	31.5 g
	鱈フライ	○	まあじ切り身	小麦粉, 乾パン粉, 生パン粉, 揚げ油		19.2 g
	おひたし		かつお節		こまつな, もやし, キャベツ	1.6 g
	じゃぶ 『鳥取県』		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	こんにゃく, さとう	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
11 金	チーズトースト1/2			ピザチーズ	無塩食パン	621 kcal
	メロンパントースト1/2	○	たまご, 牛乳・調理用	食パン, 小麦粉, 無塩バター, さとう, グラニュー糖	こまつな, メロン	25.4 g
	じゃがもちのシーフードハヤシ		ベーコン, まぐろ缶, エビ, イカ, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, でん粉, 無塩バター, 米粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, こまつな	26.4 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	白ごま, 白すりごま, ごま油	エリンギ, きゅうり, キャベツ, もやし	2.1 g



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
14月	タコライス 『沖縄県』	○		米, 粒麦		644 kcal
	ゴーヤチップとスパイシーポテト		豚ひき肉, 豚粗挽き肉, ピザチーズ	サラダ油	にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ピーマン, キャベツ, にんじん	22.1 g
	ひみつのフルーツポンチ			でん粉, 揚げ油, じゃがいも	ゴーヤ	18.2 g
				グラニュー糖, 栗甘露煮	とうがん, レモン, パイン缶, みかん缶, りんご缶, バナナ	1.2 g
15火	手作りじゃこオニオンパン	○	ハム, ちりめんじゃこ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, 油, マヨネーズ	玉葱	611 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏モモ肉, 大豆ミート, 大豆, レンズ豆, まぐろ缶, あさり缶	オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶, パセリ	30.4 g
	茎わかめと油揚げのサラダ		茎わかめ, 油揚げ	ごま油, さとう	にんじん, もやし, キャベツ	18.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	1.8 g
16水	麦ご飯	○		米, 押し麦		583 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖	玉葱, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	25.7 g
	じゃがいものごまずあえ		まぐろ缶	じゃがいも, ごま油, 三温糖, 白すりごま, 白ごま	きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	16.5 g
	かきたま汁		こんぶ, 豆腐, あられはんぺん(卵無), 鶏こま肉, たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ, こまつな	2.0 g
	オレンジ				オレンジ	
17木	『セレクト給食』	★(バターライスか手作りナン)と●(スイカかメロン)はそれぞれどちらか一つ選びます。				エネルギー
	★バターライス			米, 粒麦, バター	パセリ	273 kcal
	★手作りナン	ヨーグルト, 調理用牛乳		小麦粉, 強力粉, バター		265 kcal
	チキンカレー	鶏こま肉, レンズ豆, 生クリーム		サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, なす, トマト缶, こまつな	187 kcal
	福神漬けサラダ			さとう, サラダ油	きゅうり, だいこん, キャベツ, しょうが	30 kcal
	●すいか				すいか	21 kcal
	●メロン				メロン	20 kcal

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025. 07

今日の給食



3日はおおぞら学級の3・4年生が、9日は3年生が、とうもろこしの皮をむいたものを給食に使用します。

『郷土料理』

1日・14日は沖縄県の料理です。

1日は、沖縄でとれたパイナップルを出します。

ゴーヤや冬瓜は沖縄県でよくとれる野菜です。

『世界の料理』

3日のチリコンカン、テキサス州発祥のメキシコ風のアメリカ料理です。

『行事食』

7月7日は七夕です。

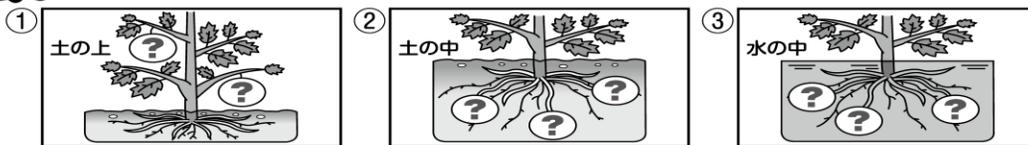
星や天の川を給食にとりいれてみました。

7月10日はごろあわせで『なっ(7)とう(10)』です。鳥取県でよく食べられている『スタミナ納豆』と鳥取県の郷土料理『じゃぶ』をだします。

# 夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



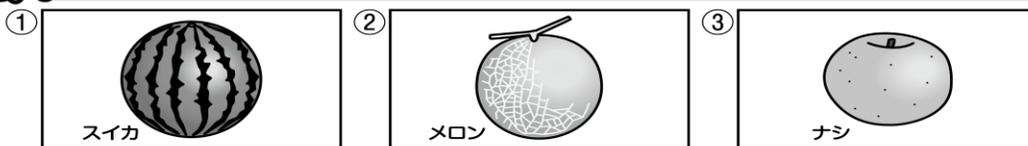
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



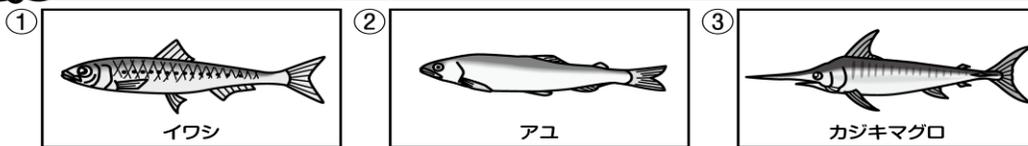
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]