



<7月の給食目標>  
食事のマナーを守りましょう

# 7がっ こんだてひょう

日	こんだて	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	とうもろこしごはん 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	○	こんぶ さけ おかか 豚肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 白ごま 油 でん粉 バター 三温糖 じゃがいも	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな 玉葱 ねぎ	588 kcal 24.8 g 20.6 g 2.2 g
2 水	<b>【郷土料理 京都府】</b> 衣笠井 いとこ汁 わらびもち	○	油揚げ たまご 小豆 みそ きな粉	精白米 粒麦 こんにゃく 三温糖 さといも ごま さとう くずでん粉	にんじん 玉葱 ねぎ だいこん かぼちゃ こまつな	659 kcal 24.7 g 19.9 g 1.8 g
3 木	枝豆ごはん ししやもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 メロン	○	鶏肉 ひじき ししやも 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん とうがん メロン	599 kcal 26.5 g 20.5 g 2.5 g
4 金	<b>【3年生 とうもろこしの皮むき】</b> チーズミートドッグ いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りセサミサラダ むしとうもろこし 	○	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ハム 調理用牛乳 生クリーム	パン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 ごま 三温糖	玉葱 にんじん こまつな キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	599 kcal 27.7 g 25.3 g 2.0 g
7 月	<b>【行事食 セタ&amp;ラッキー7給食】</b> セタ寿司 きすのてんぷら  <b>7</b> セタ汁 セタポンチ	○	こんぶ たまご 鶏肉 のり 凍り豆腐 きす 豆腐	精白米 粒麦 三温糖 油 ごま 小麦粉 米粉 あられ麩 そうめん ひやむぎ ナタデココ さとう	にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 玉葱 だいこん えのきたけ しょうが オクラ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン	603 kcal 24.5 g 15.1 g 2.2 g
8 火	ごはん ごまじゃこふりかけ ひじき入りたまご焼き 小松菜の香味和え えのきと豆腐のすまし汁 冷凍みかん	○	ちりめんじゃこ おかか 鶏肉 干ひじき たまご 豆腐	精白米 ごま油 さとう ごま 油 三温糖 じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ 冷凍みかん	581 kcal 25.0 g 17.7 g 1.8 g
9 水	<b>【5-2リクエスト給食】</b> 小松菜クッキーパン 魚介と小松菜のトマトスープ ツナパスタサラダ メロン食べ比べ	○	調理用牛乳 ベーコン えび イカ あさり ツナ	強力粉 さとう 油 バター さとう プレミックス粉 小麦粉 グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも スパゲッティ	こまつな セロリー 玉葱 トマト缶 キャベツ にんじん 赤パプリカ にんにく メロン	622 kcal 25.6 g 20.7 g 2.0 g
10 木	ごまじゃこごはん 鯖のピリ辛焼き ハムと小松菜の磯香あえ 呉汁	○	ちりめんじゃこ さば ツナ ハム のり みそ 豆腐	精白米 粒麦 ごま 三温糖 でん粉 油	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう 玉葱 えのきたけ だいこん だいこん葉	564 kcal 27.5 g 21.7 g 1.8 g
11 金	ごはん 茎わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 	○	茎わかめ 鶏肉 おかか 豚肉 みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう 玉葱 だいこん かぼちゃ えのきたけ メロン	556 kcal 24.7 g 16.2 g 2.0 g
14 月	<b>【世界の料理 ブラジル】</b> スパイシーチキンサンド フライドポテト ヴィナグレッツサラダ フェイジョアード	○	鶏肉 ウインナー ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ ひよこまめ うずら豆	パン じゃがいも 油 ツイストマカロニ オリーブ油 さとう	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんじん こまつな トマト 黄パプリカ 赤パプリカ エリンギ	619 kcal 27.9 g 25.7 g 2.5 g
15 火	<b>【おはなし給食】</b> 野菜たっぷりトマトつけ麺 ジャンボ揚げ餃子 杏仁寒天	○	豚肉 たまご 調理用牛乳 凍り豆腐 粉寒天 豆乳	ラーメン ごま油 油 でん粉 ごま ぎょうざの皮 三温糖 さとう	にんにく 玉葱 もやし 長ねぎ にんじん えのきたけ なら トマト缶詰 キャベツ こまつな みかん缶	573 kcal 28.3 g 26.0 g 2.9 g
16 水	ごはん たらこピーマンのふりかけ もうかざめのあずま煮 小松菜とえのきのおひたし 豚肉とレタスのすまし汁	○	たらこ モウカザメ 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 ごま さとう でん粉 じゃがいも	ピーマン にんじん もやし こまつな えのきたけ 玉葱 レタス	599 kcal 26.3 g 20.1 g 2.5 g
17 木	<b>【5-1リクエスト給食】</b> 夏野菜のカレーライス 夏野菜ガーリックドレッシングサラダ タピオカポンチ	○	鶏肉 レンズまめ 糸寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 さとう タピオカパール	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト トマト缶詰 なす 赤ピーマン キャベツ 黄パプリカ ピーマン コーン きゅうり 赤パプリカ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	566 kcal 20.2 g 14.9 g 1.6 g

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

~今月の給食から~

- ・2日は【郷土料理 京都府】献立です。衣笠井は、油揚げとねぎをたまごでとじたどんぶりです。いとこ汁は、あずき、かぼちゃ、里芋などの具材をいれた白みそ仕立ての汁ものです。
- ・4日は【3年生がとうもろこしの皮むき】をして、給食のお手伝いです。むしとうもろこしを作ります。
- ・7日は【行事食 セタ】献立です。いろいろなところに星がはいっているので、さがしてみてください。
- ・9日は【5-2 リクエスト給食】です。リクエストは、小松菜クッキーパンです。
- ・14日は【世界の料理 ブラジル】献立です。ブラジルの味を、給食で再現します。
- ・15日は【おはなし給食】です。絵本『ぎょうざつったの』から「うなちゃんジャンボぎょうざ」を作ります。
- ・17日は【5-1 リクエスト給食】です。リクエストは、タピオカポンチです。



栄養価

エネルギー	594 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.1 g