



7がつ こんだてひょう

＜7月の給食目標＞
 食事のマナーを守りましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	月		【半夏生献立】 たこめし 千草焼き 五目きんぴら あられ麩のすまし汁	 牛乳 たこ 豚肉 鶏肉 たまご なたと 豆腐	米 じゃがいも こんにやく 麩 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 さやいんげん えのき茸 干し椎茸	576 kcal 26.5 g 2.1 g
2	火		ツナビーンズドック フライドポテト ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ チーズ 白いんげん豆	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 油 マカロニ	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン パナナ	599 kcal 22.8 g 2.0 g
3	水		ごはん いかのチリソース 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 いか 豚肉 ハム 豆腐	米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 春雨 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 にんにく ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 オレンジ	585 kcal 23.9 g 2.2 g
4	木		とうもろこしごはん 鮭のバター醤油かけ キャベツのおひたし じゃがもち汁	 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 昆布	米 じゃがいも でんぷん 油 ごま油 バター	人参 小松菜 とうもろこし さやいんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき茸 ねぎ	594 kcal 25.1 g 2.1 g
5	金		【七夕献立】 七夕ちらし寿司 鶏肉のたつた揚げ 七夕汁 七夕白玉	 牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ かまぼこ(たまご不使用)	米 そうめん 白玉粉 でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 干し椎茸 オクラ たけのこ かんぴょう れんこん しょうが にんにく 大根 ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	636 kcal 25.3 g 2.2 g
8	月		ごはん じゃこ昆布ふりかけ 豆コロッケ たまごと小松菜の炒めもの 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン たまご じゃこ 大豆 油揚げ 豆腐 かつお節 昆布 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン えのき茸	617 kcal 26.7 g 2.3 g
9	火		【おはなし給食】 スパゲティミートソース ポテトハニーサラダ すみれかぼちゃむしパン	 牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 粉チーズ 大豆	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ トマト缶	611 kcal 22.9 g 1.7 g
10	水		枝豆ごはん しゃもの南蛮漬け ひじきのあえもの とうがん汁 メロン	牛乳 しゃも 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ わかめ ひじき	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 油	人参 小松菜 枝豆 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうがん コーン メロン	580 kcal 23.6 g 2.2 g
11	木		二色トースト(ハムチーズ・ブルーベリー) かぼちゃのサラダ いんげん豆のクリームスープ ゆでとうもろこし 【とうもろこしの皮むき】	 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ツナ チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	食パン じゃがいも バター マーガリン 油 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	614 kcal 26.1 g 2.2 g
12	金		ごはん 鯖のカレーしょうゆ焼き 五色あえ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 鯖 ハム 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし なす コーン	587 kcal 28.0 g 1.6 g
16	火		【郷土料理献立・沖縄県】 タコライス シカムドゥチ ちんすこう	 牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ チーズ 油揚げ 大豆	米 小麦粉 こんにやく ラード ショートニング 油 砂糖 三温糖	人参 小松菜 にんにく しょうが キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ 大根	571 kcal 20.7 g 1.9 g
17	水		【ラッキー7給食】 ごはん のりの佃煮 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油あえ 大豆入りみそ汁 オレンジ	 牛乳 鶏肉 油揚げ さつまいも(卵不使用) 大豆 のり 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく ごま 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根 オレンジ	587 kcal 27.2 g 2.2 g
18	木		【セレクト給食】Aランチ カレーライス こまつなサラダ ☆ナタデココボンチ	牛乳 豚肉 ツナ 粉寒天	米 じゃがいも 油 はちみつ 砂糖 小麦粉	人参 小松菜 玉ねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ ナタデココ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ぶどう果汁	635 kcal 21.7 g 2.1 g
			【セレクト給食】Bランチ カレーライス こまつなサラダ ☆タビオカボンチ	牛乳 豚肉 ツナ 粉寒天	米 じゃがいも 油 はちみつ 砂糖 小麦粉 タビオカ	人参 小松菜 玉ねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 オレンジ果汁	639 kcal 21.9 g 2.1 g

- ☆9日(火)のおはなし給食は『ぐりとぐらとすみれちゃん』より『すみれかぼちゃむしパン』です。
- ☆11日(木)は3年生がとうもろこしの皮むきをし、『ゆでとうもろこし』として出します。
- ☆17日(水)のラッキー7給食は、給食の中で『7』を見つけた人は、2学期に給食のリクエストができます。
- ☆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。

＜7月の平均栄養価＞

エネルギー：596 kcal たんぱく質：25.0g
 塩分：2.1g 脂質：20.1g

