



7月 こんだてひょう



令和元年 開進第一小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			赤：血や肉、骨や歯になる	黄：体を動かす熱や力になる	緑：体の調子を整える			
1 月	○	キムチチャーハン 棒ぎょうざ 中華スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	にんにく 干しいたけ 根深ねぎ はくさい(キムチ) 青ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ いら 緑豆もやし チンゲンサイ	602	15.0	
2 火	ジュ レン スジ	生姜焼き丼 加加ボテのツツガ	ぶた肉 ツナ(レトルト)	米 おおむぎ 油 でん粉 じゃがいも 上白糖	しょうが たまねぎ 青ピーマン にんにく オレンジジュース キャベツ きゅうり	623	13.3	
3 水	○	枝豆ごはん 魚のみそマネズ 焼き いなか汁	牛乳 ホキ 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 油 板こんにやく じゃがいも	えだまめ にんにく たまねぎ こまつな 青ピーマン えのきたけ セロリー だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ ごぼう	625	16.4	
4 木	○	みそラーメン うずら卵の煮付け とうもろこし	牛乳 ぶた肉 うずら卵 みそ	油 蒸し中華めん ラード 上白糖	にんにく いら たまねぎ キャベツ 緑豆もやし こまつな にんにく しょうが 根深ねぎ とうもろこし	616	17.2	
5 金	○	五目寿司 うずら豆の甘煮 天の川汁	牛乳 油揚げ 卵 のり いんげんまめ とり肉	米 油 上白糖 三温糖 そうめん 星麩	かんぴょう にんにく たけのこ 干しいたけ さやいんげん こまつな	627	13.9	
8 月	○	なすとトマトのガッティ ハニーサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉	スパゲッティ(卵なし) 油 オリーブ油 はちみつ	なす しょうが にんにく たまねぎ 粒コーン トマト缶詰 トマトピューレー ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	649	15.0	
9 火	○	中華丼 豆腐とにらのスープ くだもの(すいか)	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵 かまぼこ とり肉 絹ごし豆腐	米 おおむぎ 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんにく はくさい たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし いら すいか	594	18.6	
10 水	○	コッペパン ポテトグラタン コンソメスープ	牛乳 とり肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ ベーコン	コッペパン 油 バター 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム 粒コーン キャベツ パセリ	602	14.2	
11 木	○	ごはん 鮭の塩焼き 和風わかめサラダ 冬瓜汁	牛乳 さけ 乾燥わかめ 油揚げ	米 油 上白糖	にんにく キャベツ 粒コーン 干しいたけ とうがん こまつな	582	18.2	
12 金	○	しじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドゥッチ	牛乳 ぶた肉 刻み昆布 ベーコン 木綿豆腐 卵 油揚げ	米 もち米 油 上白糖 板こんにやく じゃがいも	にんにく 干しいたけ さやいんげん 緑豆もやし にがうり だいこん 根深ねぎ	649	17.4	
15 月			海の日					
16 火	○	ごはん 焼きししゃも 大豆とひじきの煮物 野菜の味噌汁	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 黄だいず みそ	米 油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	にんにく だいこん こまつな 根深ねぎ	592	17.1	
17 水	○	ごはん 四川豆腐 ハンサンズー	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐	米 油 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく チンゲンサイ きゅうり 緑豆もやし キャベツ	601	15.4	
18 木	○	フィッシュバーガー ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	キャベツ にんにく たまねぎ 粒コーン こまつな	603	18.0	
19 金	○	夏野菜の米粉カレーライス サイダーボンチ	牛乳 ぶた肉 寒天缶	米 おおむぎ 油 ざらめ糖 米粉 上白糖 炭酸飲料	しょうが にんにく たまねぎ にんにく スズキーニ 西洋かぼちゃ なす さやいんげん みかん缶 パイナップル缶 りんご缶	694	11.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.7	27.2	2.5	303	91	2.0	244	0.40	0.49	32	4.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

※ 中学年(8~9歳)を基準にしています。低学年は0.82倍、高学年は1.2倍として考えています。



7月4日のとうもろこしは2年生が皮むきをしてくれます。
また、7月の給食には枝豆、なす、トマト、冬瓜など旬の野菜や、七タや沖縄料理などの季節の料理を入れました。そして、1学期最終日は、夏野菜をたくさん入れたカレーライスです。
ぜひ、お楽しみに。



~七タ~

七タは彦星と織り姫の2人が年に1度、7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われていいます。このため、七タにはそうめんを天の川と見立てて供えたり、

