

# 7月こんだてひょう

【給食目標】好き嫌いなく食べましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	ごはん さわらのてりやき いそかあえ キャベツととうふのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう さわらのり とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ キャベツ	524	19.5	24.7	2.2
4 月	チンジャオロースどん にらともやしのごまじょうゆ むしとうもろこし	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にら もやし にんじん コーン	535	16.4	23.6	1.5
5 火	えだまめいりひじきごはん さばのぶんかほしやき ぐだくさんごまみそしる くだもの (小玉すいか)	牛乳	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろうすりごま	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ ねぎ こまつな すいか	641	17.8	42.0	3.0
6 水	ガーリックトースト コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だい ず	しょくパン バター マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマトピューレ トマトかん エリンギ	511	17.1	40.3	2.2
7 木	ちらしずし たなばたじる おほしさまゼリー	牛乳	あなご たまご ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ さとう しろうごま こめあぶら そうめん・ひやむぎ やきふ アセロラジュース	にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ ナタデココかん	490	14.3	23.9	1.9
8 金	カラフルピラフ とりにくのマーレードやき なつやさいのトマトスープ	牛乳	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら マーレード じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン あかピーマン キャベツ ズッキーニ きピーマン トマトかん パセリ	544	16.8	35.9	2.6
11 月	むぎごはん あつあげとエビのチリソース きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ えび あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ きゅうり だいこん	585	17.6	29.4	2.2
12 火	まめわかごはん ししゃものピリからやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる	牛乳	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	501	16.4	25.0	2.7
13 水	セルフコロッケバーガー ポイルキャベツ レタスとトマトのスープ	牛乳	まぐろかん レンズまめ ぎゅうにゅう パルメザンチーズ ベーコン	まるパン あぶら こめあぶら じゃがい も マッシュポテト バター こむぎこ パン こ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく レタス トマト コーン マッシュルーム こまつな	561	15.8	37.2	3.2
14 木	なすのトマトスパゲティ えだまめサラダ こまつなむしケーキ	牛乳	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめあぶら スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	なす にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマト ジュース キャベツ きゅうり こまつな えだまめ	661	15.8	29.8	2.1
15 金	こまつなじゃこチャーハン いかシューマイ ちゅうかスープ	牛乳	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅういか ぶたにく	こめ きび こめあぶら しゅうまいのか わ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	こまつな しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	557	18.6	25.9	2.6
19 火	クファージュシー ゴーヤチャンプルー れいとうパイン	牛乳	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ れいとうパイン	500	18.0	29.7	1.9
20 水	なつやさいカレー こまつなサラダ	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ ぎらめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン こまつな もやし キャベツ レモン	660	12.7	36.0	2.4

◎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13回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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 (中学年)	559	16.6	31.3	2.3	332	88	2.2	211	0.27	0.44	17	5.3