



# 令和4年7月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 I類* (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金		*豚丼 *たくあんサラダ *小玉すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう ★ごまあぶら ★しろごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき キャベツ きゅうり たくあん ★すいか	592	15.3
4 月		*ハムエッグパン *サマーポトフ *蒸しとうもろこし	ハム ★たまご ★ぎゅうにゅう ★チーズ ぶたにく ベーコン ウインナー	★まるパン こめぬかあぶら ★バター ★マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリー トマト キャベツ コーン	612	19.3
5 火		*ガーリックライス *インディアンポトフ *甘夏ジュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ ★とうにゅうバター オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ パインアップルかん りんごかん ももかん なつみかんかん みかんジュース	630	11.9
6 水		*もろこしごはん *カマスの醤油マヨ焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう ★かます とり ★あぶらあげ	こめ もちごめ ★とうにゅうバター ★くろごま ★マヨネーズ (卵なし) さとう ★パンこかたくりこ じゃがいも ちくわぶ	コーン たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	620	17.0

☆☆☆☆☆☆☆☆ たなぼたきゅうしょく 2種類のゼリーから 食べたい方をえらびました。☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7 木		【おりひめランチ】 *わかめごはん *てり焼きチキン *たなぼた汁 *きゅうりのオイル漬け ☆はちみつレモンゼリー	わかめ ★ぎゅうにゅう とり アガー かんてん	こめ さとう ざらめ かたくりこ オリーブゆ はちみつ	にんにく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり レモン みかんかん	645	17.4
7 木		【ひこぼしランチ】 *わかめごはん *てり焼きチキン *たなぼた汁 *きゅうりのオイル漬け ★ぶどうゼリー	わかめ ★ぎゅうにゅう とり アガー かんてん	こめ さとう ざらめ かたくりこ オリーブゆ はちみつ	にんにく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり レモン みかんかん	643	17.5
8 金		*タコライス (沖縄の郷土料理) *ゴーヤチャンプルー *河内晩柑	ぶたひきにく ★だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく ★おきなわとうふ ★かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ★ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ゴーヤ ほししいたけ もやし ★オレンジ	658	18.2
11 月		*七分づきごはん *飴肥天 *冷やし汁 *枝豆	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★とびうおみそ ★あぶらあげ ★しらすほし わかめ	こめ こめこ くるぎとう さとう あぶら ★しろすりごま	たけのこ しょうが にんじん きゅうり こねぎ ★えだまめ	599	20.1
12 火		*麦ごはん *麻婆豆腐 *カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ★とうふ ★あぶらあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たらこ まつな キャベツ	593	16.4
13 水		*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜マリネ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	オリーブゆ スパゲティ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす きゅうり あかピーマン スズキ二	601	16.8
14 木		*セーファン (沖縄の郷土料理) *棒ぎょうざ *人参シリシリ *ミルクコーヒー	ぶたかた ★たまご のり ★ミルクコーヒー ぶたひきにく ★まろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ぎょうざのかわ かたくりこ ★ごまあぶら ★マヨネーズ (卵なし)	ほししいたけ にんじん たけのこ たかなづけ あさつき キャベツ たらこ ねぎ しょうが にんにく とうがん	675	16.4
15 金		*七分づきごはん *とうがん汁 *畑のお肉油淋鶏ソース	★ぎゅうにゅう ★だいず とり ★あぶらあげ ★かまぼこ	こめ こめこ あぶら ★ごまあぶら さとう はちみつ でんぶん かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん まいたけ こまつな とうがん	598	17.3
19 火		*夏野菜のカレーライス *コールスローサラダ *すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ こめあぶら ★バター ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす キャベツ コーン ★すいか	718	12.3
20 水		*盛岡じゃじゃ麺 *星入りフルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう かんてん	うどん こめぬかあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん レモン	590	15.3

※ 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

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)
おりひめラ ンチ平均値	624	16.4	32.7	2.7	326	101	2.3	213	0.37	0.43	18	7.4
ひこぼしラ ンチ平均値	624	16.4	32.7	2.7	326	101	2.3	213	0.37	0.43	18	7.4
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	25	4.5以上

7月5日(火曜日)に給食費の引き落としがあります。8月5日(金)にも引き落としがあります。前日までに口座の残金をご確認をお願いします。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に  
乗りきりましょう!