



令和元年 7月のこんだて



7月9日の献立に
各学年の1/クエストメニュー
が登場します。

じっしひ 実施日 にち 日	よう 曜	牛乳	主食 ごはん・ぱん・めん	主菜 副菜 デザート	おも 主 な さい 材 料 と そ の りょう 働 き			はい 栄養量 (中)	
					ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	I栄養 (kcal)	蛋白質 (g)
1	月		はいがごはん	かじょうどうふ ★ワントンスープ	はいがまい あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ★ワントンのかわ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ぶたひきにく	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ はくさい チンゲンサイ	649	26.4
2	火		えだまめごはん 3年社会科見学	★アジフライ ★だいこんサラダ わかめのみそしる	はいがまい きび ごまあぶら あぶら ★こむぎこ マヨネーズ (卵なし) ★パンこ さとう ★しろごま	しらすぼし ★ぎゅうにゅう あじ ハム こんぶ とうふ わかめ みそ	えだまめ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	640	29.5
3	水		★ジャージャーめん 6年生	フルーツポンチ 1年生	★ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく	ぶたひきにく だいたみそ ★ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ 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	726	24.9
4	木		ジャンバラヤ	むしとうもろこし ★クラムチャウダー 1年とうもろこし皮むき体験	こめ あぶら じゃがいも こめこ ★バター	とりにく ウィンナー ★ぎゅうにゅう ベーコン ★あさり ★いか ★クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン セロリー パセリ	620	21.2
★ 7/5 (金) たなばたセレクトきゅうしょく ★ あらかじめえらんだ給食を食べます。									
5	金		ひこほしランチ わかめごはん	おかかあえ とりのからあげ ★たなばたじる オレンジゼリー	はいがまい さとう かたくりこ あぶら	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし こんぶ ★かまぼこ とりにく アガー	こまつな はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが みかんジュース みかんかん	694	28.4
			おいひめランチ わかめごはん	おかかあえ ★まくろとチーズの2つみあげ ★たなばたじる ★フラクニ	はいがまい さとう ★こむぎこ ★はるまきのかわ あぶら ★バター ふんとう	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし こんぶ ★かまぼこ ★チーズ かじきまくろ ★たまご	こまつな はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	739	30.2
8	月		★ピザトースト	ツナドレサラダ ★コーンポタージュ オレンジ 4年生	★しょくパン あぶら さとう じゃがいも ★バター	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう まぐろ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ にんじん こまつな コーン パセリ オレンジ	564	20.0
9	火		★あまみのけいはん 鹿児島県 奄美大島	おろしあえ ★だいがくいも	はいがまい あぶら さとう さつまいも あぶら みずあめ ★くろごま	とりにく ★たまご こんぶ のり ★ぎゅうにゅう	ほししいたけ もりぐちづけ あさつき はくさい こまつな にんじん えのきたけ だいこん	633	24.0
10	水		もろこしごはん みつば学級 とうもろこし皮むき体験	おこのみバーグ ★ミニトマト ★にらたまじる	はいがまい もちごめ こめこパンこ こめこ さとう でんぷん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみ あおのり こんぶ とうふ ★たまご	コーン たまねぎ キャベツ しょうが ★ミニトマト にんじん えのきたけ いら	592	26.3
11	木		はいがごはん	さけのこうみやき ごもくきんぴら モロヘイヤのみそしる	はいがまい さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	★ぎゅうにゅう さけ さつまあげ こんぶ とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	583	29.8
12	金		★ビビンバ	わかめスープ ★メロン	はいがまい ごまあぶら さとう ★しろごま	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ ★メロン	594	24.1
16	火		★おやこどん	なすのみそしる ココアめめ	はいがまい さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ みそいりだいたみ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな なす	678	31.8
17	水		★わかめうどん	★ししゃもとちくわのカレーあげ ★おかしなおかしなめだまやき	★うどん ★こむぎこ あぶら さとう ★カルピス	こんぶ とりにく ★かまぼこ あぶらあげ わかめ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★ちくわ かんてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ あんず	624	27.7
18	木		はいがごはん	のりのつくだに ★ぎせいどうふ とんじる	こめ さとう こめぬかあぶら でんぷん こんにやく じゃがいも	★ぎゅうにゅう やきのり とりひきにく とうふ ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	613	27.1
19	金		かてめし 埼玉県給食	★ゼリーフライ まゆだまじる	はいがまい もちごめ さとう じゃがいも ★こむぎこ あぶら しらたまこ でんぷん	とりにく あぶらあげ こうやどうふ ★ぎゅうにゅう おから ★たまご こんぶ とうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ だいこん (は)	679	24.9
22	月		★ねりまスパゲティ 5年生	かぼちゃサラダ れいとうみかん	★スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	だいこん かぼちゃ にんじん きゅうり コーン みかん	589	23.1
23	火		★なつやすみカレーライス	コールスローサラダ ★こたますいか	はいがまい あぶら じゃがいも オリーブゆ ★バター ★こむぎこ ざらめ さとう	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	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 ブルッキニー キャベツ コーン ★すいか	731	21.8

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギー食材、それを含む料理です。

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	644	16.1	29.0	2.9	334	107	2.3	255	0.42	0.52	28	4.7
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

7/26(金)に給食費と教材費の引き落としがあります。前日までにゆうちょう口座の確認をよろしくお願いいたします。