

7月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも など

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ちやくにくになる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちからになる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし どの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしょく がっこう かくねん 給食のない学校・学年
				(赤)	(黄)	(緑)		
1 日 (火)		いろどりやさいのピラフ	牛乳 (赤)	とりにく	こめ, バター	ピーマン, たまねぎ, にんじん, どうもろこし, グリーンピース	605 kcal	
		マセドアンサラダ		チーズ, いんげんまめ, ひよこまめ	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, きゅうり	2.2 g	
		コンソメスープ		ベーコン		キャベツ, たまねぎ, にんじん, ブロccoli	724 kcal	
							3.0 g	
2 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		667 kcal	
		とりにくととなつやさいのあげに		とりにく, だいず	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, かぼちゃ, なす, ピーマン	2.5 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし, きゅうり, にんじん, だいこん	802 kcal	
		わかめとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ		にんじん, たまねぎ, しめじ	2.8 g	
3 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	
		シシャモフライ・ソース		シシャモ	あぶら		2.0 g	
		こんにゃくのきんぴら		さつまあげ	あぶら, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, さやいんげん	736 kcal	
		とんじる		とうふ, ぶたにく, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ねぎ	2.3 g	
4 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		778 kcal	
		マーボー豆腐		ぶたにく, とうふ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, にら, たけのこ, しょうが, にんにく	2.8 g	
		バンバンジー		とりにく	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり	936 kcal	
		ちゅうかスープ				もやし, チンゲンサイ, ねぎ, メンマ	3.3 g	
		てづくりマーラーカオ	ぎゅうにゅう	こむぎこ, くらざとう, あぶら				

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 飲食物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 ちいあん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
●○○ たなばた こんだて ●○○ 七夕献立 ●○○ 7月7日は七夕です。よぞら 夜空をイメージした食材や料理を給食に取り入れています。								
7 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		627 kcal	
		ほしがたハンバーグ・トマトソースがけ		ぶたにく, とりにく	あぶら, さとう	たまねぎ, トマト, にんにく	2.0 g	
		たんざくサラダ		わかめ	さとう, あぶら	だいこん, にんじん	711 kcal	
		あまのがわスープ		かまぼこ	はるさめ	にんじん, えのきたけ, ほうれんそう, しいたけ	2.7 g	
		たなばたゼリー						
8 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ, こめこ, さとう		623 kcal	
		いちごジャム			さとう, みずあめ	いちご	3.0 g	
		なつやさいオムレツ		たまご	さとう	たまねぎ, ピーマン, ズッキーニ, とうもろこし, トマト	676 kcal	
		えだまめサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, えだまめ	3.6 g	
		ポテトのミルクスープ		ウインナー, ぎゅうにゅう	じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ, にんじん		
9 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		559 kcal	
		ホイコーロー		ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	キャベツ, にんじん, ピーマン, たけのこ, しょうが, にんにく	1.9 g	
		ちゅうかサラダ		ハム	あぶら, さとう	きゅうり, もやし	663 kcal	
		はるさめスープ			はるさめ	にんじん, ねぎ, とうもろこし, ほうれんそう	2.5 g	
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal	相川小学校5年生
		サバのたつたあげ・ごまケチャップソースがけ		サバ	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	しょうが	2.1 g	
		ほうれんそうのいそあえ		のり		キャベツ, にんじん, ほうれんそう, とうもろこし	771 kcal	
		たまねぎのみそしる		あつあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ	2.5 g	
11 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		678 kcal	相川小学校5年生
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.3 g	
		なつやさいカレー		ぶたにく	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ, ピーマン, かぼちゃ, オクラ, トマト, にんにく, しょうが, パパイア, りんご, レーズン	820 kcal	
		フルーツポンチ				もも, パイナップル, みかん	2.9 g	

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	の 飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく なっこう かくねん
				(赤)	(黄)	(緑)		
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	1.6 g	
		さんしょくあえ		かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう	731 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ,とうにゅう,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	2.0 g	
15 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		621 kcal	
		サケのごまマヨやき		サケ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	にんじん	2.0 g	
		カレーもやし		ハム	さとう	もやし,にんじん,ほうれんそう	725 kcal	
		かぼちゃのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		たまねぎ,しめじ,かぼちゃ	2.3 g	
16 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	
		ごもくたまごやき		たまご,とりにく,ひじき	さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	2.2 g	
		ごまドレあえ		ハム	ごま,さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	725 kcal	
		なつやさいのみそしる		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,かぼちゃ,なす	2.6 g	
<p>●●● 減塩献立 ●●● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントとは、酢を使った南蛮漬け、のりやかたおぶしの風味やうま味です。 少ない塩分でもおいしく食べられます。 鶏汁は佐渡市の郷土料理です。</p>								
17 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		602 kcal	
		アジのなんばんづけ		アジ	こむぎこ,あぶら,さとう	たまねぎ,ピーマン,にんじん	1.9 g	
		のりおかかあえ		かつおぶし,のり		キャベツ,にんじん,ほうれんそう,とうもろこし	706 kcal	
		みそとりじる		とりにく,とうふ,みそ		ごぼう,ねぎ	2.3 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいまん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
<p>●○○ 相川小学校リクエスト献立 ●○○ 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！</p>								
18 日 (金)		きなこあげパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう, きなこ	こむぎこ, こめこ, さとう, あぶら		576 kcal	
		かいそうサラダ		わかめ, のり, こんぶ, わかめ	さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.6 g	
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ, バター	セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく	620 kcal	
		れいとうパン				パイナップル	3.2 g	
<p>★★★ 食育の日献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。 しょうがつ いわ こと とき た 食べる「のっぺ」に なつ やさい を使っています。デザートには夏の定番、スイカがつきます。</p>								
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		649 kcal	
		サバのたつたあげ・ピリカラだれかけ		サバ	かたくりこ, あぶら, さとう, あぶら	しょうが, ピーマン, あかピーマン, にんにく	2.1 g	
		ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, にんじん, あかしそ	752 kcal	
		なつのっぺ		とりにく		とうがん, オクラ, にんじん, たけのこ, しいたけ	2.6 g	
		スイカ				スイカ		
23 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	
		タコライスのご(にく)		ぶたにく, とりにく, いんげんまめ, ひよこまめ	あぶら, さとう	たまねぎ, にんにく, トマト	2.1 g	
		タコライスのご(サラダ)		チーズ, ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん	773 kcal	
		もずくスープ		とうふ, もずく		にんじん, ねぎ, とうもろこし	2.6 g	
24 日 (木)		ひやしうどん	牛乳 (赤)		うどん		607 kcal	相川小学校 七浦小学校 金泉小学校1～4年生 高千小学校 相川中学校
		とりにく、なつやさいのてんぷら		とりにく	こむぎこ, かたくりこ, あぶら	かぼちゃ, ピーマン, なす	2.4 g	
		かかマヨあえ		ツナ, かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	726 kcal	
		うどんつゆ			さとう		3.1 g	