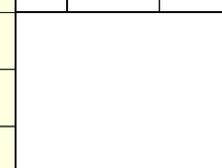


# 7月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲食物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
							小	中	給食のない学校・学年	
1日 (火)		きなこ揚げパン	牛乳	きなこ		こめこパン あぶら さとう	小	633	2.9	
		オムレツ		たまご		さとう あぶら	中	809	3.7	
		しょうゆフレンチ		チキンハム		もやし こまつな にんじん				
		ウインナーのコンソメスープ		ウインナー		たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス				
2日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	613	2.0	
		厚揚げのオイスター炒め		あつあげ ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ	中	734	2.3	
		もやしのナムル				もやし きゅうり にんじん				
		トマトと卵の中華スープ		ベーコン たまご		トマト レタス たまねぎ			畑野小6年	
3日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	611	2.0	
		鮭の中華あんかけ		さけ		にんじん ピーマン しめじ	中	726	2.7	
		ピリ辛きゅうり				きゅうり キャベツ				
		わかめのみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ			じゃがいも	
4日 (金)		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	687	2.3	
		ハヤシライス (ハヤシソース)		ぶたにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム	中	829	2.7	
		枝豆入りツナサラダ		ツナ		えだまめ キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング	
		メロン入りゼリーポンチ				メロン みかん もも パイン			レモンゼリー	

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
				★七タこんだて…「五色の短冊きんぴら」は5つの食品を短冊切りにして調理します。みなさんの願い事は何か？			小	中	給食のない学校・学年	
7日 (月)		★七タこんだて…「五色の短冊きんぴら」は5つの食品を短冊切りにして調理します。みなさんの願い事は何か？						小	656	2.7
		とうもろこしごはん	牛乳		コーン	こめ	中	758	3.3	
		星のハンバーグ		とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ					
		五色の短冊きんぴら		さつまあげ	にんじん ピーマン パプリカ こんにゃく	あぶら さとう ごま				
		天の川汁		とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ オクラ ながねぎ	そうめん				
七タクレープ				クレープ						
8日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	634	2.2	
		春巻き		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	こむぎこ はるさめ あぶら	中	785	2.7	
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら				
		ワンタンスープ		ぶたにく なると	にんじん メンマ はくさい いら ながねぎ	ワンタン				
9日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	618	2.0	
		あじのトマトマリネ		あじ	たまねぎ トマト アスパラガス	かたくりこ あぶら さとう	中	739	2.2	
		カラフルポテト			にんじん コーン グリンピース	じゃがいも				
		もやしのスープ		かまぼこ	もやし にんじん こまつな					
		味のり		のり						
10日 (木)		★かみかみこんだて…「かみかみ五目スープ」に茎わかめを使用します。茎わかめはわかめの中心部(芯)に当たります。					こめ	小	673	2.3
		ごはん	牛乳			かたくりこ あぶら さとう ごま	中	809	2.9	
		ぶりの薬味ソース		ぶり	ながねぎ					
		チーズなっとう		チーズ なっとう	もやし きゅうり	ごま				
		かみかみ五目スープ		くきわかめ とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ					
11日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	644	2.2	
		ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ たまご	ゴーヤ にんじん たまねぎ	あぶら	中	760	2.9	
		きゅうりの酢の物		わかめ	きゅうり みかん	さとう				
		イナムドゥチ		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	しいたけ こんにゃく こねぎ					
		シークワーサーゼリー				ゼリー				



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)				
				給食のない学校・学年									
14日 (月)		なめし	牛乳		ひろしまな	こめ	小	617	2.5				
		ししゃもフライ		ししゃも		パンこ こむぎこ あぶら				中	759	3.2	
		ラタトゥイユ		ウインナー	たまねぎ なす ピーマン スッキーニ トマト	あぶら							
		もずくスープ		もずく かまぼこ とうふ	にんじん えのきだけ ながねぎ								
15日 (火)		米粉パン	牛乳			こめこパン	小	659	2.9				
		なすのミートグラタン		ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ なす トマト	あぶら				中	825	3.7	
		ひじきのナッツマリネ		チキンハム ひじき	きゅうり にんじん コーン	アーモンド あぶら さとう							
		パンプキンスープ		ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	あぶら こめこ							
16日 (水)		★日本・世界の味めぐりこんだて…今月は日本から最も近い国の「韓国」の味めぐりです。「ビビンバ」は韓国の代表的な料理です。							小	610	3.2		
		ビビンバ (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	中	720				3.9	
		ビビンバ (肉炒め)		ぶたにく	ぜんまい こんにやく	あぶら さとう							
		ビビンバ (ナムル)		たまご	もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら							
		キムチスープ		わかめ とうふ	キムチ ながねぎ								
		冷凍みかん			みかん								
★減塩こんだて…減塩ポイントは「貝だくさん」です。貝が多いと汁の量が減るので、塩分のとりすぎを防いでくれます。													
17日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	611	2.1				
		厚揚げのケチャップみそ		あつあげ みそ		さとう				中	747	2.5	
		蒸し鶏のごまサラダ		とりにく みそ	もやし きゅうり トマト	ごま さとう ごまあぶら							
		貝だくさん夏のっぺ汁		かまぼこ	とうがん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ オクラ こんにやく	じゃがいも かたくりこ							
18日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	592	2.0				
		トマトとピーマンの玉子焼き		たまご	トマト ピーマン たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ				中	706	2.6	
		えびのガーリック炒め		えび	キャベツ にんじん もやし こまつな	あぶら							
		とうふのごまみそ汁		とうふ わかめ みそ	ながねぎ	ごま							

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)		
				★さどごはんこんだて…「いか汁」はするめいかが捕れる時、その時期の野菜と一緒に煮て、いかの風味を味わうことができるみそ汁です。			給食のない学校・学年			
22日 (火)							こめ	小	668	2.3
		ごはん	牛乳					中	755	2.7
		とりのからあげ		とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら				
		カルシウムサラダ		ひじき ちりめんじゃこ チーズ	きりほししいこん キャベツ にんじん こまつな	あぶら さとう				
いか汁	いか みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ		じゃがいも						
夏野菜カレーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	677		2.5		
夏野菜カレーライス (夏野菜カレー)		ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ	あぶら カレールウ	中	809		2.9		
ビーンズサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング						
すいか			すいか							
24日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小			
		夏のおおきな花火玉		とりにく とうふ みそ たまご	たまねぎ パプリカ ピーマン コーン	ごま かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	中	768	3.2	
		流れ星オクラのたくあんあえ		かつおぶし	オクラ たくあん もやし にんじん	ごま	真野中学校のみ 給食あり			
		玉ねぎとわかめのみそ汁		わかめ みそ	たまねぎ にんじん					

※食材量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。

