

7月 給食こんだて表



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 (<small>ち</small> 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (<small>たいおん</small> 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (<small>からだ</small> 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう かくねん 学校・学年
1 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal	八幡小5年
		ジャーチャン豆腐		ぶたにく あつあげ うすらのたまご みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	2.2 g	
		ナムル			ごまあぶら さとう	こまつな もやし にんじん	776 kcal	
		わかめスープ		とうふ わかめ	ごま ごまあぶら	ねぎ メンマ	2.9 g	
2 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		650 kcal	
		さばのカレー焼き		さば			2.0 g	
		なめたけ和え				もやし にんじん きゅうり なめたけ	788 kcal	
		呉汁		あぶらあげ だいず みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.3 g	
3 日 (木)		こめこ 米粉パン・りんごジャム	牛乳 (赤)		こめこパン りんごジャム		683 kcal	河原田小5年
		なすのミートグラタン		ぶたにく だいずミート チーズ	あぶら	たまねぎ なす にんにく トマト	2.6 g	
		オレンジサラダ			あぶら さとう	なつみかん キャベツ にんじん	854 kcal	
		コンソメスープ		ベーコン	マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ	3.8 g	
4 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		651 kcal	
		厚揚げと豚肉の塩麴炒め		ぶたにく あつあげ	ごまあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが	1.8 g	
		磯マヨ和え		のり	ノンエッグマヨネーズ	こまつな もやし にんじん	797 kcal	
		もやしのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ		だいこん ねぎ	2.3 g	

新メニュー★

日 (曜)	しゃしん 写真	献立名 こんだてめい (はたらき)	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにく にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (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 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年	
★★★ セタこんだて ★★★ そうめん汁には、星形のかまぼこをたくさん浮かべます。お楽しみに♪									
7 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		655 kcal		
		きらきら星ハンバーグ		とりにく ぶたにく	さとう かたくりこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	1.8 g		
		願いを込めて 短冊サラダ			さとう あぶら ごま	だいこん にんじん とうもろこし	815 kcal		
		流れ星そうめん汁		あぶらあげ かまぼこ	そうめん	にんじん えのき たけのこ	2.3 g		
		七夕ゼリー		ゼリー					
8 日 (火)		沖縄料理 ごはん	シヨア (赤)		こめ		582 kcal	 那覇の日	
		タコライス		ぶたにく だいずミート いんげんまめ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	2.4 g		
		サラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	725 kcal		
		沖縄産もずくスープ		もずく とうふ	ごまあぶら	ねぎ にんじん とうもろこし	2.9 g		
		—							
9 日 (水)		コロッケ	牛乳 (赤)		こめこパン		644 kcal		
		バーガー		こめこ 米粉パン	じゃがいも はくりきこ こめこ パンこ あぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん	3.2 g		
		コールスローサラダ		コロッケ・ソース		ドレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし		826 kcal
		ミートボールと春雨のスープ			とりにく	パンこ はるさめ	にんじん たまねぎ しめじ		3.9 g
		—							
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		678 kcal	 納豆の日	
		夏野菜の卵焼き		たまご	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ トマト パプリカ	2.6 g		
		夏のきりざい		なっとう	ごま	にんじん オクラ きゅうり たくあんづけ のざわなづけ	831 kcal		
		わかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん	3.1 g		
		—							
11 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal		
		たらとポテトのチリソース		たら	じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	2.0 g		
		きゅうりのごまじょうゆ漬			ごまあぶら ごま	きゅうり	809 kcal		
		ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタン	ねぎ にんじん メンマ	2.5 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	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ちくにく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
14 日 (月)		彩り野菜のピラフ いろど やさい	牛乳 (赤)	ウィンナー	こめ おしむぎ あぶら バター	たまねぎ とうもろこし クリーンピース にんじん パプリカ パセリ	614 kcal	
		ラタトゥイユ 新メニュー★ らたとういよ		ベーコン	オリーブオイル さとう	なす スズキニ たまねぎ にんにく トマト	2.4 g	
		豆乳スープ とうにゅう		とうにゅう	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	745 kcal	
		果物 くだもの				くだもの	2.7 g	
15 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
		しゅうまい 新メニュー★		ぶたにく とりにく	パンこ はくりきこ さとう	たまねぎ	1.9 g	
		春雨の中華炒め はるさめ ちゅうかいた		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら さとう	もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが	777 kcal	
		卵スープ たまご		とうふ たまご	かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう パセリ	2.4 g	
16 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		700 kcal	
		鶏肉のレモンソースがけ とりにく		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモンじる パセリ	1.8 g	
		ごまマヨ和え あ			ノンエッグマヨネーズ ごま	もやし キャベツ こまつな	853 kcal	
		かぼちゃのみそ汁 しる		あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	2.0 g	
17 日 (木)		ラッキーセブン★	牛乳 (赤)		こめ		702 kcal	佐和田中 リクエスト給食
		7種豆のキーマカレーライス しゅまめ		ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト	2.6 g	
		海藻サラダ かいそう		わかめ すぎのり ぶのり こんぶ	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり とうもろこし	847 kcal	
		冷凍ピーチ れいとう				もも	3.1 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 (たいおん 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 せいの 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 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
18 日 (金)		とうもろこしごはん	牛乳 (赤)		こめ	とうもろこし	573 kcal	
		さけ 鮭の照り焼き		さけ	さとう		2.0 g	
		ゆかりあえ				キャベツ こまつな にんじん ゆかり	693 kcal	
		なつ 夏のっぺ				にんじん オクラ とうがん たけのこ	2.4 g	
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		691 kcal	ナッツの日
		いわしフライ・ソース		いわし	はくりきこ パンこ あぶら		2.1 g	
		のりナッツあえ		のり	アーモンド さとう	キャベツ きゅうり こまつな	839 kcal	
		キムチ豚汁		ぶたにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん キムチ	2.6 g	
23 日 (水)		チキンライス	牛乳 (赤)	とりにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	667 kcal	全小学校 給食最終日
		ツナサラダ		ツナ わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし きゅうり	2.6 g	
		とうふ たまご 豆腐と卵のスープ		とうふ たまご	かたくりこ	えのき こまつな	807 kcal	
		くだもの 果物				くだもの	3.1 g	
24 日 (木)		ひ 冷やし中華	牛乳 (赤)	わかめ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごま	きゅうり とうもろこし	666 kcal	幼稚園 中学校 給食最終日
		はるまき 春巻		ぶたにく	あぶら はるさめ はるまきのかわ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	3.2 g	
		くだもの 果物				くだもの	802 kcal	
		—					4.5 g	

地産地消 給食では毎月佐渡産の食材を使用しています。今月は、米、牛乳、きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、かぼちゃなどが佐渡産です。感謝していただきましょう。

7種類の豆? 令和7年7月17日のカレーは7種類の豆が入っています。大豆、青大豆、ひよこ豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆、レッドキドニーです。全部見つけた人はラッキー!!