

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、 みそ、 しょうゆ、 わかめ、 ねぎ、 たけのこ、じゃがいも など

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 (ちく やにく になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん やちから になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ぐど になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
1 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	
		とりにくとなつやさいのあげに		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ズッキーニ,なす,ピーマン	2.4 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	782 kcal	
		わかめのみそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ		にんじん,たまねぎ,しめじ	2.7 g	
		—						
2 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal	
		サケのさいきょうやき		サケ,みそ	さとう		2.3 g	
		こんにゃくのきんぴら		ひじき,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	766 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	2.8 g	
		—						
3 日 (金)		いろどりやさいのピラフ (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		586 kcal	
		いろどりやさいのピラフ (ぐ)		とりにく	バター	めかシーマツ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,とうもろこし	2.3 g	
		レモンドレッシングサラダ		ハム	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	802 kcal	
		こめこシチュー		ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー	3.0 g	
		—						
6 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		668 kcal	
		サバのチリソースがけ		サバ	かたくりこ,あぶら	しょうが,ねぎ	2.3 g	
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり	824 kcal	
		ワンタンスープ		なると	ワンタン	もやし,にんじん,ねぎ,メンマ	3.0 g	
		—						

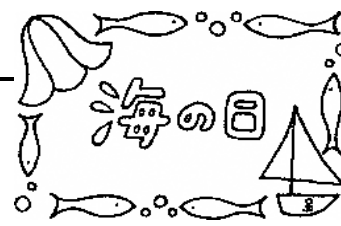
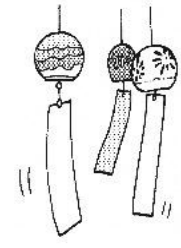
※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 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	こんだて めい 献立名	の飲み物 もの (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 ととの (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 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。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 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		608 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	2.7 g	
		たんざくサラダ		わかめ	さとう,あぶら	キャベツ,にんじん	783 kcal	
		あまのがわスープ		かまぼこ	はるさめ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	3.2 g	
		たなばたパインゼリー			さとう	パイナップル		
8 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		649 kcal	
		なつやさいのたまごやき		たまご	さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ズッキーニ,えだまめ	2.0 g	
		ごますあえ		あぶらあげ,ひじき	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	810 kcal	
		すきやきふうに		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	にんじん,はくさい,ねぎ,しいたけ	2.4 g	
		—						
9 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		591 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	2.1 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	794 kcal	
		みそとりじる		とりにく,とうふ,みそ		ごぼう,ねぎ	2.6 g	
		—						
10 日 (金)		なつやさいカレーライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		698 kcal	
		なつやさいカレーライス (ルウ)		ぶたにく	あぶら,こむぎこ,あぶら,さとう	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	2.2 g	
		マセドアンサラダ		いんげんまめ、ひよこまめ	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,とうもろこし	845 kcal	
		フルーツポンチ			さとう	もも,パイナップル,みかん,いちご,ぶどう	2.9 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)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (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
●○● あいかわ しょうがっこう こんだて 相川小学校リクエスト献立 ●○● きゅうしょく にんき 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！ たの								
13 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		672 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	1.7 g	
		やみつきキャベツ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	830 kcal	
		A B C 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	2.2 g	
		ひやしみかん				みかん		
14 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		626 kcal	
		ブルーベリージャム			さとう	ブルーベリー	2.6 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	783 kcal	
		フレンチサラダ		ハム	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	3.3 g	
		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		
●○● ひ こんだて カラダにやさしおの日献立 ●○● せいかつしゅうかんびょうよ ぼう しょくじ えんぶん と 生活習慣病予防のためには食事で塩分を取りすぎないことが大切です。 たいせつ ほんじつ げんえん 本日の減塩ポイントはカレー粉や臭だくさんの汁です。 すく えんぶん 少ない塩分でもおいしく食べられます。								
15 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		598 kcal	
		アカウオのやさしおこうじやき		アカウオ			1.8 g	
		たくあんカレマヨあえ		ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	744 kcal	
		さわにわん		ぶたにく	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,きぬさや	2.5 g	
		—						
16 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		570 kcal	・相川小学校5年生
		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	2.0 g	
		ちゅうかサラダ		ハム	あぶら,さとう	きゅうり,もやし	765 kcal	
		ちゅうかふうたまごスープ		たまご,なると	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,こまつな	2.7 g	
		—						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ちにく	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 えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
17 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	・相川小学校5年生 
		ブリのたつたあげ・ピリカウだれ		ブリ	かたくりこ,あぶら,さとう,あぶら	しょうが,ピーマン,にんにく	1.8 g	
		さんしょくあえ		ひじき,かつおぶし		にんじん,もやし,こまつな	807 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	2.3 g	
		—						
21 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		674 kcal	
		タコライスのぐ(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	
		タコライスのぐ(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	814 kcal	
		おきなわもずくスープ		とうふ,もずく		にんじん,ねぎ,とうもろこし	2.6 g	
		スイカ				すいか		
22 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal	
		サバのごまマヨやき		サバ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	にんじん	2.1 g	
		カレーもやし		ハム	さとう	もやし,にんじん,こまつな	790 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	2.4 g	
		—						
23 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		603 kcal	 ©少年写真新聞社2020
		マーボーどうふ		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	2.4 g	
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	784 kcal	
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん,ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	2.9 g	
		—						
24 日 (金)		ひやしうどん	牛乳 (赤)		うどん		0 kcal	・小学校 ・相川中学校
		とりと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	0.0 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	791 kcal	
		うどんつゆ			さとう		3.2 g	
		—						