



7月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	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 (kcal)		塩分 (g)	
				給食のない学校・学年						
『世界の味めぐりのこんだて』・・・イギリスの『スコッチブロス』を紹介します。大麦に野菜、羊肉などを混ぜて、とろ火でコトコト煮込んだ素朴なスープです。イタリアのミネストローネにも似ています。										
1 水		こめこ 米粉パン	牛乳		こめこパン		小	611	2.9	
		とうにゅう 豆乳グラタン		ハム,とうにゅう,チーズ	じゃがいも,あぶら,マカロニ	しめじ,にんじん,たまねぎ	中	774	3.7	
		もやしサラダ			さとう,ごまあぶら	ブロッコリー,もやし,コーン				
		スコッチブロス		とりにく	おおむぎ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,しょうが,にんにく				
		マーマレード		ぎゅうにゅう	マーマレード					
2 木		ごはん	牛乳		こめ		小	614	1.7	
		さばのごまからし揚げ		さば	さとう,ごま,かたくりこ,あぶら	にんにく	中	738	2.2	
		はるさめ 春雨のレモン酢かけ			はるさめ,さとう	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン				
		たま 玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ				
		ー		ぎゅうにゅう						
3 金		ごはん	牛乳		こめ		小	618	1.8	
		ポテトのカレーソテー		ぶたにく,スキムミルク	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,ピーマン,にんにく	中	750	2.7	
		キャベツサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん,レモン				
		コンソメスープ		とりにく	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう				
		ー		ぎゅうにゅう						
6 月		ごはん	牛乳		こめ		小	643	2.0	
		ししゃもフライ		ししゃもフライ	あぶら		中	750	2.3	
		マセドアンサラダ		ハム	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,レモン				
		チゲ風スープ		ぶたにく,とうふ,みそ	ごまあぶら	にんじん,こぼろ,えのきたけ,こんにゃく,キムチ,にら				
		ー		ぎゅうにゅう						
『七夕こんだて』・・・7月7日は七夕です。七夕汁は、天の川に見立てたそうめん、星形のオクラやにんじんを入れてみました。短冊サラダは、野菜を短冊に見立てて細長く切ったサラダです。										
7 火		ちらし寿司	牛乳	あぶらあげ	こめ,さとう	かんぴょう,しいたけ,にんじん	小	712	2.9	
		とりにく 鶏肉のから揚げ		とりにく	かたくりこ,あぶら	しょうが	中	848	3.7	
		たんざく 短冊サラダ			あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン				
		たなばたじる 七夕汁		とりにく,かまぼこ	そうめん	にんじん,えのきたけ,こまつな,オクラ				
		たなばた 七夕ゼリー		ぎゅうにゅう	ゼリー					

日	写真	こんだて名	飲み物	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 (kcal)		塩分 (g)
							きゅうしよく がつこう がくねん 給食のない学校・学年		
8 水		ごはん	牛乳		こめ		小	589	2.1
		いり豆腐		ぶたにく,とうふ,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,しいたけ,たけのこ,さやいんげん	中	715	3.0
		からしなます		あぶらあげ	ごま,さとう	きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん			
		つみれ汁		つみれ,みそ		だいこん,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
9 木		ごはん	牛乳		こめ		小	695	2.2
		たれつき肉だんご		にくだんご			中	814	2.8
		かんぴょうサラダ		ハム	さとう,ごまあぶら	かんびょう,キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが			
		かぼちゃの米粉クリームスープ		とりにく,スキムミルク,きゅうにゅう	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,グリーンピース			
		ー		ぎゅうにゅう					
10 金		ごはん	牛乳		こめ		小	650	1.8
		佐渡産魚のカレー照り焼き		たい	さとう	しょうが	中	786	2.6
		鉄火みそ		だいず,みそ	あぶら,さとう	ごぼう,にんじん			
		沢煮椀		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	えのきたけ,にんじん,ごぼう,さやいんげん			
		ー		ぎゅうにゅう					
13 月	『カラダにやさしおの日こんだて』・・・バラ焼き丼には、しょうがなどの香味野菜を使いました。香味野菜をうまく使うことにより、減塩もできます。								
		バラ焼き丼(麦ごはん)	牛乳		こめ,おしむぎ		小	617	1.8
		バラ焼き丼の具		ぶたにく	はちみつ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン	中	750	2.3
		茎わかめサラダ		くきわかめ	あぶら	キャベツ,きゅうり,コーン			
		豆腐と油揚げのみそ汁		とうふ,あぶらあげ,みそ		しめじ,にんじん,さやいんげん			
		ー		ぎゅうにゅう					
14 火		ごはん	牛乳		こめ		小	707	2.3
		麩かつカレー風味		たまご	くるまふ,さとう,こめこ,パンこ,あぶら		中	898	3.3
		きりざい		なっとう,かつおぶし	ごま	たくあん,のざわな,にんじん			
		キムチ豚汁		ぶたにく,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ながねぎ,キムチ			
		ー		ぎゅうにゅう					
15 水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	596	2.8
		たまたまトマピーチーズ焼き		たまご,チーズ,スキムミルク	あぶら	たまねぎ,トマト,ピーマン	中	756	3.4
		コールスロー			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,コーン			
		ミネストローネ		ハム	じゃがいも,マカロニ,あぶら	たまねぎ,にんじん,トマトかん,にんにく			
		りんごジャム		ぎゅうにゅう	りんごジャム				

日	写真	こんだて名	飲み物	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 (kcal)		塩分 (g)
							小	中	大
16 木		ごはん	牛乳		こめ		小	640	2.3
		ヤムニョムチキン		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく	中	762	3.1
		きりぼしだいこん 切干大根のナムル			さとう,ごまあぶら,ごま	こまつな,きりぼしだいこん,にんじん,もやし			
		茎わかめスープ		とうふ,なると,くきわかめ		にんじん,えのきたけ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
17 金	『食育の日こんだて』・・・今月の佐渡産の魚は、銀鮭です。佐渡で養殖される銀鮭は、脂のりがよくふっくらジューシーな味わいを楽しめます。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	592	2.0
		佐渡産魚のねぎみそ焼き		ぎんさけ,みそ	さとう	ながねぎ,しょうが	中	713	2.6
		じゃがいものきんぴら		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,こんにゃく,さやいんげん			
		鶏汁		とりにく,とうふ		ごぼう,にんじん,こんにゃく,ながねぎ			
ー		ぎゅうにゅう							
21 火		ごはん	牛乳		こめ		小	638	2.5
		焼きギョウザ		ぎょうざ			中	782	3.1
		パッタイ風やきそば		ぶたにく,あつあげ	ビーフン,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,にら			
		サンラータン		ハム,とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,しめじ,ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
22 水	『土用の丑の日こんだて』・・・土用の丑の日には、夏の暑さを乗り切るためのスタミナ源として、うなぎを食べる習慣があります。うなぎはビタミンB1などが豊富で、夏バテ予防や疲労回復に効果的な食材です。給食では、いわしの蒲焼きにしました。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	630	1.8
		いわしの蒲焼き		いわし	かたくりこ,あぶら,さとう		中	760	2.3
		のりあえ		のり		もやし,こまつな,コーン,にんじん			
		厚揚げのみそ汁		あつあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ほうれんそう			
ー		ぎゅうにゅう							
23 木	『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日がラッキーにんじんデーです。今日は何型のにんじんが入っているかな？								
		麦ごはん	牛乳		こめ,おしむぎ		小	706	2.4
		夏野菜カレーライス		ぶたにく,スキムミルク	じゃがいも,あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,なす,コーン,にんにく	中	850	3.1
		ゴーヤサラダ		かつお	あぶら,さとう	キャベツ,ゴーヤ,にんじん,コーン			
		セレクトデザート			ゼリー				
ー		ぎゅうにゅう							

※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。

