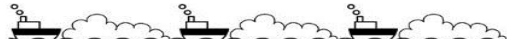


7月きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふつこぎむきょういけがっこう ぜんきかてい
和歌山市立伏虎義務教育学校（前期課程）

きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにからだのねつやちからのも となる (きいろのたべもの)	
1	月	ごはん	○	なすのちゅうかいため もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	なす つちしょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ もやし にんじん あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	
2	火	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ とうがん にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
3	水	パン	○	わふうスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン こぶちゃ のり	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	スパゲティ あぶら ごま さとう あぶら	
4	木	ごはん	○	ほしのコロッケ	ほしのコロッケ		あぶら	
				グリーンサラダ			キャベツ きゅうり	さとう あぶら
				たなばたじる	あぶらあげ かまぼこ		にんじん たまねぎ オクラ ほししいたけ	そうめん
				デザート				たなばたゼリー(ブドウ・レモン・みかん果汁入り)
きょうは、「七夕のこんだて」です。たなばた汁は、そうめんを「天の川」に、オクラを「星☆」に見立てています。								
5	金	パン	○	さけフライ	さけフライ		あぶら	
				ラタウイユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン なす きピーマン ズッキーニ トマト(かん)	オリーブオイル さとう	
				コンソメスープ	ぶたにく	キャベツ いんげん にんじん セロリ	じゃがいも	
				きょうは、「地産地消の日のこんだて」です。ピーマンとにんじんは和歌山市内で収穫されたものです。 ラタウイユは、南フランスの郷土料理です。夏野菜をトマトと煮こんで作ります。				
8	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず とりにく とうふ わかめ みそ		こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
9	火	ごはん	○	きりぼしだいこんいりピピンパ わかめスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ とうふ	きりぼしだいこん つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら	
10	水	パン	○	ホットドッグ	ソーセージ		さとう	
				カレーキャベツ		キャベツ	あぶら	
				ポタージュスープ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも	
11	木	ごはん	○	ひやしうどん	のり	きゅうり とうもろこし	うどん	
				ししゃもフライ	ししゃもフライ		あぶら	
				ごもくきんぴら	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん グリンピース	ごまあぶら さとう ごま	
12	金	ライむぎパン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	しめじ たまねぎ	さとう でんぷん	
				はるさめサラダ		もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら はるさめ	
				なつやさいスープ	ベーコン	キャベツ ズッキーニ あかピーマン たまねぎ とうもろこし		
15	月	 うみのひ 						
16	火	ごはん	○	なつやさいかレー	ぶたにく	つちしょうが なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんじん トマトピューレ	あぶら	
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう ごま	
なす、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ…いろいろな「夏野菜」を使ったカレーです。								
17	水	パン	○	やきそば	ちくわ ぶたにく あおのり	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら	
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	さとう	
18	木	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース	しろみざかな	レモンかじゅう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				はりはりづけ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう	
				とうがんじる	かまぼこ あぶらあげ	とうがん えのきたけ あおねぎ		
				きょうは、一学期最後の給食です。元気で楽しい夏休みをすごしましょう。二学期の給食は、8月27日からはじめます。お楽しみに！				
19	金	 終業式 						

* 都合により、献立（使用食品）を変更する場合があります。また、野菜類は、天候 等により変更することもあります。

* 4日(木)は「たなばたの献立」、5日(金)は「地産地消の日の献立」です。



栄養所要量の 基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の	脂肪 エネルギー の	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13-20%	20-30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0