

# 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くがっこう (こうきかてい)  
和歌山市立伏虎義務教育学校 (後期課程)

ぎゅうにゅうは、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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	○	なすの中華炒め	豚肉 赤みそ	なす 土しょうが にんにく たまねぎ ピーマン 人参 たけのこ	さとう ごま油 でんぷん	
				もずくスープ	もずく かまぼこ	もやし にんじん 青ねぎ		
				ヨーグルト	ヨーグルト			
2	火	ごはん	○	かきあげ	竹輪 ひじき	たまねぎ かぼちゃ	じゃがいも 小麦粉 油 さとう	
				みそ汁	油揚げ とうふ みそ	えのきたけ 冬瓜 人参 青ねぎ		
3	水	パン	○	和風スパゲティ	ベーコン 昆布茶 のり	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ 油	
				野菜のごまドレッシング		キャベツ もやし とうもろこし	ごま さとう 油	
				チーズ	チーズ			
4	木	ごはん	○	星のコロッケ	星のコロッケ		油	
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう 油	
				七タ汁	油揚げ かまぼこ	人参 たまねぎ オクラ 干しいたけ	そうめん	
				デザート			七タゼリー(ブドウ・レモン・みかん果汁入り)	
<p>きょうは、「七タのこんだて」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。</p>								
5	金	パン	○	鮭フライ	鮭フライ		油	
				ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン なす 黄ピーマン ズッキーニ トマト(缶)	オリーブオイル さとう	
				コンソメスープ	豚肉	キャベツ いんげん 人参 セロリ	じゃがいも	
<p>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。 ラタトゥイユは、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。</p>								
8	月	ごはん	○	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり		小麦粉 油	
				ひじき豆	ひじき 大豆 鶏肉	人参	油 さとう	
				みそ汁	とうふ わかめ みそ	しめじ たまねぎ	じゃがいも	
9	火	ごはん	○	切り干し大根入りりびピンバ	豚肉 鶏肉	切り干し大根 土しょうが にんにく ほうれんそう もやし 人参 青ねぎ	ごま さとう ごま油	
				わかめスープ	かまぼこ わかめ とうふ	えのきたけ たまねぎ		
				シューマイ	シューマイ		油	
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	油	
				ポタージュスープ	ベーコン 牛乳	たまねぎ 人参 とうもろこし パセリ	じゃがいも	
				果物		バナナ		
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		油	
				ごもくきんぴら	豚肉 かまぼこ 油揚げ	こんにゃく ごぼう 人参 グリンピース	ごま油 さとう ごま	
12	金	ライむぎパン	○	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	しめじ たまねぎ	さとう でんぷん	
				春雨サラダ		もやし 人参 きゅうり	さとう ごま油 春雨	
				夏野菜スープ	ベーコン	キャベツ ズッキーニ 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし		
15	月	<p style="text-align: center;">うみ の ひ</p>						
16	火	ごはん	○	夏野菜カレー	豚肉	土しょうが なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン 人参 トマトピューレ	油	
				ひじきサラダ	ひじき	小松菜 とうもろこし	さとう ごま	
<p>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。</p>								
17	水	パン	○	焼きそば	竹輪 豚肉 青のり	もやし たまねぎ 人参 キャベツ	中華麺 油	
				フルーツポンチ	寒天(缶)	みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)	さとう	
18	木	ごはん	○	白身魚のレモンソース	白身魚	レモン果汁	小麦粉 でんぷん 油 さとう	
				はりはり漬け		切り干し大根 きゅうり	さとう	
				冬瓜汁	かまぼこ 油揚げ	冬瓜 えのきたけ 青ねぎ		
<p>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日からはいります。お楽しみに！</p>								
19	金	<p style="text-align: center;">しゅうぎょうしき</p>						

\* 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 2.5g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
	830	13-20%	20-30%		450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5