

# 7月きゅうしょくこんだて表



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

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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	サラダうどん		きゅうり とうもろこし	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
				イカの天ぷら	いかのてんぷら		あぶら
4	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ごもくまめ	ちくわ だいず こんぶ	にんじん こんにやく ごぼう	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ	
5	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	あぶら じゃがいも さとう
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう ごま
6	木	げんまいごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん えのきたけ	
7	金	パン	○	ほしのコロッケ		 しょうが	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 ごま
				たなばたスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん オクラ とうもろこし	はるさめ ごまあぶら
				デザート			ゼリー
<p>「<sup>たなばた</sup>七<sup>た</sup>の<sup>こんだて</sup>献立」です。はるさめは<sup>あま</sup>天<sup>かわ</sup>の川を、オクラは<sup>ほし</sup>☆をあらわしています。夜にはきれいな<sup>ほし</sup>星がみえるといいですね。</p>							
10	月	ごはん	○	ハンバーグのわふうおろしソース	ハンバーグ	だいこん あおねぎ しょうが	でんぷん
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				みそしる	あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	
11	火	ごはん	○	なつやさいカレー	ぶたにく	しょうが なす たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま
<p>「<sup>なつやさい</sup>夏<sup>つか</sup>野菜を<sup>いろ</sup>たっぷり<sup>あじ</sup>と使ったカレーです。色んな野菜の味がカレーをまろやかにしてくれます。</p>							
12	水	パン	○	にくだんごとキャベツのにももの	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	
				やさいチップス		にんじん ゴーヤ	じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら
13	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな もやし	さとう
14	金	ライむぎパン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら
				ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン なす ズッキーニ トマト	オリーブオイル さとう
				とうがんスープ	ぶたにく	とうがん たまねぎ いんげん にんじん	
<p>「<sup>ちさんちしょう</sup>地<sup>ひ</sup>産<sup>こんだて</sup>地<sup>ひ</sup>消<sup>ひ</sup>の日の献立」です。ピーマン、<sup>とうがん</sup>冬瓜、<sup>わか</sup>にん<sup>やまし</sup>じんは和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
17	月			<b>うみひ</b> 海の日			
18	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	あぶら さとう でんぷん
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう あおねぎ	さといも
				ヨーグルト	ヨーグルト		
19	水	パン	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	 でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				ナムル		もやし	ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	
<p>「<sup>がっきさいご</sup>1<sup>きゅうしょく</sup>学期最後の給食です。楽しい<sup>たの</sup>夏<sup>なつやす</sup>休みをすごしてくださいね。<sup>がっき</sup>2<sup>きゅうしょく</sup>学期の給食は8月28日から始まります。</p>							
20	木			<b>しゅうぎょうしき</b> 終業式			

7日(金)は「七<sup>たなばた</sup>の<sup>こんだて</sup>献立」、14日(金)は「地<sup>ちさんちしょう</sup>産<sup>ひ</sup>地<sup>こんだて</sup>消<sup>ひ</sup>の日の献立」です

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上