

7月きゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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もとになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
2	木	げんまい ごはん	○	なつやさいカレー ツナとごぼうのサラダ	ぶたにく ツナ	しょうが なす たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト(かん) ごぼう にんじん	じゃがいも あぶら さとう ごま	
3	金	パン	○	とりにくのからあげ ナムル チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
6	月	わかめ ごはん	○	わかめごはん ひやしうどん ぶたニラいため	わかめ のり ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ニラ	(ごはん) うどん あぶら さとう ごまあぶら	
7	火	ごはん	○	ほしのハンバーグ やさいのくろごまあえ たなばたじる	ハンバーグ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	さとう でんぷん さとう くろごま そうめん	
<p>「七夕の献立」です。たなばたじるには、天の川をイメージしたそうめんと星にみたてたオクラが入っています。</p>								
8	水	パン	○	フランクフルトのトマトソース カレーキャベツ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう じゃがいも	
9	木	ごはん	○	はっぼうさい はるさめサラダ	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおねぎ きゅうり とうもろこし	でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
10	金	ライむぎ パン	○	しろみさかなフライ ラタトゥイユ マカロニスープ	しろみさかなフライ ベーコン ぶたにく	たまねぎ ピーマン なす ズッキーニ トマト(かん) キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら オリーブオイル さとう マカロニ	
<p>今日は「地産地消の日の献立」です。ピーマン なす、にんじんは和歌山市で収穫されたものです。</p>								
13	月	キムチ チャーハン	○	キムチチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき わかめ とうふ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら	
14	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	とりにく ひじき	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも さとう あぶら さとう	
15	水	パン	○	にくだんごとキャベツのもの やさいチップス	にくだんご	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん ゴーヤ	はるさめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら	
16	木	ごはん	○	しろみさかなのレモンふうみ キャベツのこんぶあえ みそけんちんじる	ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	レモンかじゅう キャベツ こんにやく にんじん ごぼう しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
<p>今日で1学期最後の給食になります。楽しい夏休みを過ごしてください。2学期の給食は8月26日から始まります。</p>								
17	金			終業式				

7日(火)は「七夕の献立」、10日(金)は「地産地消の日の献立」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