

7月きゅうしょくこんだて表



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

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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	月	パン	○	ビーフシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら とうふマヨネーズ	
2	火	ごはん	○	てづくりふりかけ ひやしうどん うめさっぱりしょうがやき	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし きざみのり ぶたにく	つちしょうが たまねぎ ピーマン にんじん うめ	しろいりごま さとう うどん あぶら さとう	
3	水	パン	○	しろみざかなフライ ラトウイユ グリーンスープ	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす ズッキーニ トマト うらごしグリンピース パセリ	あぶら オリーブオイル さとう クルトン	
4	木	ごはん	○	にくじゃが ひじきのあえもの	ぶたにく ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	
5	金	キャロット ピラフ	○	ほしのコロッケ アスパラキャベツ たなばたじる デザート	ほしのコロッケ ウイナー やきかまぼこ	キャベツ アスパラガス ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ	あぶら あぶら そうめん たなばたゼリー	
<p>「地産地消の日」のこんだてです。ピーマン、アスパラガスは和歌山市内産のものを使用しています。また、今日は「たなばたの献立」です。たなばたじるには天の川をイメージしたそうめん、切り口が星の形になるオクラが入っています。</p>								
8	月	パン	○	やさいあんかけハンバーグ こふきいも しろいんげんまめのスープ	ハンバーグ ベーコン	つちしょうが しめじ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ とうもろこし パセリ えだまめ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも しろいんげんまめ	
9	火	ごはん	○	かぼちゃとこんぶのもの すのもの あじつけのり	とりにく ちくわ いとこんぶ はるさめ あじつけのり	かぼちゃ ごぼう いんげん にんじん きゅうり	あぶら さとう さとう	
10	水	ライ麦 パン	○	イタリアンスパゲティ やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ベーコン ハム ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ ほうれんそう にんじん	スパゲティ あぶら しろいりごま さとう あぶら	
11	木	ごはん	○	さわらのごまみそだれ ごもくまめ すましじる	さわら みそ だいず こんぶ わかめ とうふ やきかまぼこ	ごぼう にんじん こんにやく えのきだけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろいりごま さとう	
12	金	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ みかんジュース	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ かぼちゃ ピーマン とうもろこし トマト キャベツ きゅうり パイナップル	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま みかんジュース	
15	月	パン	○	うみ 海 の ひ				
16	火	ごはん	○	マーボーナス わかめスープ	ぶたにく あかみそ わかめ とうふ	なす つちしょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ニラ たけのこ もやし グリンピース	あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ でんぷん しろいりごま	
17	水	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし かんでん	たまねぎ にんじん キャベツ あまなつみかんゼリー おうとう(かん) パイナップル(かん) みかん(かん)	うどん あぶら	
18	木	ごはん	○	とりにくのスタミナあげ もやしとこまつなのごまあえ みそしる	とりにく とうふ みそ	にんにく つちしょうが もやし こまつな にんじん あおねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら しろいりごま さとう じゃがいも	
<p>今日は1学期さいごの給食です。夏休みに入っても規則正しい食生活を心がけましょう。</p>								
19	金	ごはん		しゅう 終 業 式				



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%以下	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	661	23.8	26	2.4	320	74	2.3	2.7	176	0.68	0.59	36	3.9