

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のになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (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 フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	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 きゅうり 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 わかめ 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	わかめごはんのもと 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 やさいのごまみそあえ 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 ごま そうめん
たなばた こんだて 「七夕の献立」です。たなばたじるには、あま かわの川をイメージしたそうめんとほしにみたてたオクラが入っています。							
8	水	パン	○	ホットドッグ カレーキャベツ ポタージュスープ	フランクフルト とりにく きゅうにゅう	 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 きゅうり とうもろこし	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ	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	○	しろみざかなフライ ラタトゥイユ マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン とりにく	 たまねぎ ピーマン なす ブツキーニ 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
きょう ちさんちしょう ひ こんだて 今日「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。							
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	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし たまねぎ にんじん	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら
14	火	ごはん	○	にくじゃが ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし	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 ブルーベリーゼリー	にくだんご きゅうり とうもろこし しめじ	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 ブルーベリーゼリー
16	木	ごはん	○	しろみざ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 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 じゃがいも
きょう がっきさいご きゅうしょく たの なつやす す 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日からはじまります。							
17	金			しゅうぎょうしき 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 kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上