

# 7月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立 西和佐小学校

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)
1	水	ごはん	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく はるまき	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら あぶら
2	木	パン	○	とりにくとやさいのトマトに わかめサラダ	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん トマト(かん) トマトピューレ きゅうり トウモロコシ	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう しろごま さとう
<b>わかめには「しょくもつせんい」がおおいので、おなかのちょうしをととのえます。</b>							
3	金	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ	とりにく ちくわ だいず しおこんぶ	つちしょうが にんじん つちごぼう こんにやく いんげん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
6	月	ごはん	○	とりにくのからあげパーベキューソース みそしる	とりにく とうふ わかめ みそ	にんにく りんご レモンかじゅう にんじん こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
7	火	パン	○	てりやきハンバーグ たなばたスープ	ハンバーグ	オクラ にんじん たけのこ あおねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら
<b>たなばたのこんだてです。オクラはきるとほしのかたちをしています。</b>							
8	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ とうがんじる	くじらにく ナルト みそ	つちしょうが にんにく にんじん とうがん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら
<b>くじらにくはわかやまけんのとくさんぶつです。</b>							
9	木	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング
10	金	玄米ご 飯	○	なつやさいカレー コーンサラダ	ぶたにく	つちしょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トウモロコシ	あぶら じゃがいも さとう
<b>「ちさんちしょうのひ」です。わかやましてさいばいされた「ピーマン」と「にんじん」をつかっています。</b>							
13	月	ごはん	○	エビのチリソース ちゅうかスープ	エビフリッター とうふ わかめ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう
14	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ちくわ ぶたにく あおのり かんでん(かん)	にんじん キャベツ もやし たまねぎ みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつみかんゼリー
<b>クラッシュゼリーにはいっている「かんでん」は「てんくさ」というかいそうからつくられています。</b>							
15	水	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ すましじる	しろみさかな みそ ナルト みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま
16	木	ライ麦 パン	○	チリコンカン パインサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン トマト(かん) キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら さとう さとう
<b>こんげつのかわりパンは「ライむぎパン」です。ライむぎにはしょくもつせんいがおおいふくまれています。</b>							
17	金	ごはん	○	キムチチャーハン ちゅうかサラダ もずくスープ	ぶたにく もずく ナルト	にんにく つちしょうが はくさいキムチ チンゲンサイ トウモロコシ たけのこ もやし	ごまあぶら しろごま さとう はるさめ さとう
<b>にんきのきゅうしょくのキムチチャーハンです。キムチはかんこくのおつけものです。</b>							
20	月	ごはん	○	ししゃものからあげ けんちんじる	ししゃも とうふ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら
21	火	パン	○	クリームシチュー フライドピーズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら でんぷん さとう あぶら
22	水	ごはん	○	とりにくのレモンソース たまごスープ	とりにく たまご	レモンかじゅう たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん さとう あぶら でんぷん
27	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ぶたじる	ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん つちごぼう たまねぎ もやし	こむぎこ あぶら
28	火	パン	○	とりにくのからあげ チンゲンサイのスープ	とりにく ベーコン	つちしょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら
29	水	ごはん	○	ぶたどん いためなます	ぶたにく ひじき ひらてん	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく あおねぎ れんこん にんじん いんげん つきこんにやく	さとう しろごま あぶら さとう ごまあぶら あぶら
30	木	パン	○	ホットドッグ 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	たまねぎ にんじん トウモロコシ パセリ	さとう じゃがいも
31	金	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく ナルト とうふ わかめ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ なら もやし にんじん えのきたけ	さとう しろごま ごまあぶら

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* 7日は「七夕の献立」 10日は「地産地消の日の献立」です。

\* おはし・マスク・ハンカチは毎日洗って持ってきましょう。



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 2.0g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	20	5.0