

7月 きゅうしょくこんだて表



A-1 和歌山市立 野崎西小学校

きゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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となる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなる (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	火	ごはん	○	わかやまけんさんまぐろカツ	まぐろカツ(わかやまけんさん)		あぶら
				ひじきのいためもの	ぶたにく ひじき	こんにやく いんげん にんじん	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし	
				暑い日こそ、好き嫌いせずにしっかり食べて、健康に過ごしましょう。			
2	水	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	(ごはん) さとう
				ぶたにくのなつやさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン なす	あぶら さとう
				きゅうりとちくわのうめあえ	ちくわ	きゅうり だいこん ばいにく	さとう ごま
3	木	げんまいごはん	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	さとう あぶら ごま でんぱん こむぎこ
				ナムル	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
				チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	
				ヤンニョムチキンとは、韓国式のフライドチキンのようなものです。にんにくやコチュジャンを使った旨辛な味付けが食欲をそそります。			
4	金	パン	○	クリームシチュー	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ	じゃがいも あぶら クリームシチューのもと
				ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	さとう
地産地消の日の献立です。にんじん、きゅうりは、和歌山市で栽培されたものです。							
7	月	パン	○	ほしのコロツケ			ほしのコロツケ あぶら
				カレーソテー	ベーコン	キャベツ	あぶら
				たなばたスープ/たなばたデザート	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ オクラ	はるさめ/たなばたデザート
				今日は七夕です。ひこぼしとおひめが一年に一度、会えるという「星のものがたり」が伝えられています。			
8	火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	ふ
9	水	ごはん	○	しろみざかなのうめこうみだれ	ホキ	ばいにく あおねぎ	でんぱん あぶら さとう
				おかかあえ	かつおぶし	もやし キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さとう
11	金	ライむぎパン	○	なつやさいスパゲッティ	ベーコン とりにく	なす トマト(かん) ピーマン たまねぎ にんにく にんじん	スパゲッティ オリーブオイル さとう
				ゴーゴーチップス		ごぼう ゴーヤ	でんぱん こむぎこ あぶら
14	月	パン	○	ウインナー & ポテトスパイシー	ウインナー		じゃがいも あぶら
				しりとりスープ	②なると	①こまつな ③とうもろこし ④しめじ	⑤じゃがいも
				プリン			プリン
				しりとりのこんだてが登場です。こんだてにもひみつがかくされているので、よく見てみてね！			
15	火	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				ひやしうどん	のり		うどん
				ぶたニラいため	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ニラ	さとう ごまあぶら あぶら
16	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぱん あぶら
				キャベツのソテー		キャベツ	あぶら
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
17	木	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト(かん)	あぶら
				フルーツサラダ		みかん(かん) パインアップル(かん) きゅうり キャベツ	さとう
18	金	しゅうぎょうしき					

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上