

# 7月きゅうしょくこんだて表



A-2ブロック

四箇郷小学校

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となる (きいろのたべもの)	
1	月	パン	○	にくだんごのトマトスープに	にくだんご	キャベツ しめじ たまねぎ トマト (かん)	あぶら でんぷん さとう	
				ミックスポテト	ベーコン	あかたまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	じゃがいも あぶら	
2	火	ごはん	○	あじのレモンソース	あじ	レモンかじゅう	あぶら こおぎこ でんぷん さとう	
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ		
				みそしる	かまぼこ こうやどうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん		
3	水	パン	○	なつやさいスパゲティ	ウインナー	なす トマト (かん) ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル さとう	
				ハリハリサラダ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま	
ハリハリサラダは食べると切干し大根がハリハリと音がすることからきています。								
4	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも こおぎこ あぶら さとう	
				もずくじる	とりにく あぶらあげ とうふ もずく	えのきたけ あおねぎ		
もずくのネバネバは、おなかのなかをきれいにするしょくもつせんいという栄養があります。								
5	金	げんまい ごはん	○	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら	
				とうもろこし		とうもろこし		
				たなばたじる	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ とうがん オクラ あおねぎ	そうめん	
七夕の献立です。そうめんは天の川をあらわしています。7月7日の夜はきれいな星がみえるといいですね。 また、今日は「ちさんちしょうの日のこんだて」です。わかやましでさいばいされた「とうがん」をつかっています。								
8	月	パン	○	チリコンカン	ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン ししとう とうがん トマト (かん)	あぶら	
				ゴーヤチップス		ゴーヤ	こおぎこ でんぷん あぶら さとう	
9	火	ごはん	○	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ		あぶら	
				ごもくきんぴら	ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう	
				すましじる	かまぼこ とうふ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ		
10	水	ライむぎ パン	○	カレーとうふ	ぶたにく とうふ	つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ たら	あぶら	
				ナムル		もやし ちんげんさい	ごま さとう ごまあぶら	
11	木	ごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう (ごはん)	
				サラダうどん		きゅうり レタス とうもろこし	うどん	
				ぶたにくのあまからいため	ぶたにく	つちしょうがにんにく たまねぎ いんげん にんじん キャベツ	さとう あぶら	
12	金	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ たら いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう	
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう	
15	月	海の日						
16	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		こおぎこ でんぷん あぶら	
				ひじきとこんにやくのいためもの	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		
17	水	パン	○	バインミー	ぶたにく	つちしょうが にんにく レモンかじゅう もやし	さとう あぶら	
				かぼちゃのポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし		
				ヨーグルト	ヨーグルト			
18	木	ごはん	○	しろみぎかなのあまずあん	しろみぎかな	たけのこ たまねぎ ピーマン ほししいたけ にんじん	あぶら でんぷん さとう こおぎこ	
				ちゅうかふうコーンスープ	たまご	たまねぎ あおねぎ とうもろこし	でんぷん	
19	金	終業式						

とうもろこしは  
1年生が皮むきを  
してくれます

\*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。  
\*5日(金)は「七夕の献立」、「地産地消の日の献立」です。



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