

# 7月 こんだてひょう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな  
ほうれんそう・チンゲンサイ・レタス など

**学校給食摂取基準**

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

**今月の平均**

エネルギー：小647kcal 中793kcal カルシウム：小399mg 中445mg 塩分：小2.6g 中2.9g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	1人分-(kcal) 加ゆわ(mg)
1	火	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 606 544 中 740 653
		サラダうどんの具	ツナ	赤ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レタス こまつな きくらげ	ノンエッグマヨネーズ	
		厚揚げのカレー焼き	生揚げ 青のり		三温糖	
		こんにゃくのんにく く醤油炒め		こんにゃく にんにく	油 三温糖	
		チーズ 小②中③	チーズ			
2	水	ゆめロール・牛乳	牛乳		ゆめロール	小 715 490 中 905 593
		ハンバーグ トマトソース	豚肉	たまねぎ しめじ トマト りんご	三温糖	
		イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄色 ピーマン レタス	ドレッシング	
		コーンスープ	豆乳 脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも	
3	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 718 337 中 871 358
		とりのから揚げ 小②中③	鶏肉	にんにく	油 ごま油 三温糖 米粉 片栗粉	
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	クルトン 三温糖 ドレッシング	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	
		プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 マーガリン	
4	金	ナン・牛乳	牛乳		ナン	小 596 446 735 479 中
		夏野菜の キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン りんご	油	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ レタス こまつな ブロッコリー	ドレッシング	
		のり塩ポテト	青のり		じゃがいも 油	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
7	月	ゆかりごはん ・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 630 377 741 413 中
		お星さまコロッケ	鶏肉 豚肉		パン粉 小麦粉 じゃがいも 油	
		煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	ごま 三温糖 	
		七タ汁	かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん オクラ みずな ねぎ	そうめん	
		七タゼリー	豆乳			
8	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 689 401 829 447 中
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ たら しょうが にんにく	三温糖 油	
		ひじきの ごまマヨネーズ	ひじき ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ	
		こしね汁	豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	じゃがいも	

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
9	水	パインパン・牛乳	牛乳		パインパン	小 696 398 中 861 443
		キッシュ	卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ	かぼちゃ ほうれん草	三温糖	
		豚しゃぶサラダ	豚肉	だいこん にんじん キャベツ こまつな	三温糖 ごま ドレッシング	
		トマトスープ	あさり	たまねぎ にんじん フロccoli コーン トマト	じゃがいも マカロニ	
10	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 629 308 中 753 332
		夏野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト しめじ スズキーニ なす かぼちゃ にんにく しょうが	油	
		カラフルサラダ		フロccoli きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	三温糖 ドレッシング	
		すいか		すいか		
11	金	冷やし中華・牛乳	牛乳		中華麺	小 674 340 中 830 371
		冷やし中華の具	ハム 卵	きゅうり こまつな にんじん みずな もやし		
		えだまめしゅうまい 小②中③	たら	えだまめ		
		とうもろこし		コーン		
14	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 667 353 中 781 386
		チンジャオロース	豚肉 凍り豆腐	にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく	油 三温糖	
		野菜の塩ナムル		こまつな キャベツ きゅうり もやし	ごま ドレッシング	
		ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ	わんたん はるさめ	
		マンゴープリン	卵	マンゴー		
15	火	わかめご飯・牛乳	牛乳 わかめ		精白米 玄米	小 611 419 中 752 467
		たまごやき	卵 豆乳 ハム	赤ピーマン たまねぎ スズキーニ	片栗粉	
		磯あえ	のり	こまつな キャベツ もやし にんじん		
		ごまキムチ汁	豚肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごま じゃがいも	
16	水	丸パンスライス ・牛乳	牛乳		丸パン	小 603 356 中 754 393
		カレーメンチカツ	鶏肉	たまねぎ	パン粉	
		だいこんとツナのサ ラダ	ツナ	にんじん だいこん みずな コーン	三温糖 ドレッシング	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん フロccoli キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	
17	木	ひじきごはん ・牛乳	牛乳 だいす 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 油 上白糖	小 588 449 中 747 509
		ハガツオ西京本漬	ハガツオ			
		たくあん和え	かつお節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	ごま	
		みそ汁	生揚げ 青のり	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも	
18	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 629 363 中 741 385
		とりの照り焼き	鶏肉			
		こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン	三温糖 ドレッシング	
		みそ汁	油揚げ	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	
		アイス				



カツサンドにして  
食べるとおいしいよ