

7月 こんだてひょう



7月の目標

- 夏の食事について知ろう
- 楽しく食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・きゅうり・キャベツ・だいこん
ズッキーニ・ほうれん草・チンゲンサイなど



日曜	献立名	あ か	み ど り	き い ろ	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1月	うどん 牛乳	牛乳		うどん	
	厚揚げのカレー焼き	厚揚げ 青のり		三温糖	⓪ 618 448
	アーモンドサラダ	チーズ	キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり	アーモンド 和風ドレッシング 三温糖	⓪ 732 531
	うどん汁	削り節 豚肉 なんと 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ さやいんげん		
	ミニたい焼き			たいやき	
2月	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	
	マスのスタミナ焼き	マス		さとう	⓪ 632 354
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	⓪ 788 385
	だいこんのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな		
	さつまいもの甘煮			さつまいも さとう	
3月	チーズパン 牛乳	牛乳		チーズパン	
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		⓪ 601 465
	ひよこ豆のサラダ		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	ひよこ豆 三温糖 イタリアンドレッシング	⓪ 751 539
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
	すいか		すいか		
4月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
	ハムとズッキーニのたまご焼き	卵 豆乳 ハム	赤ピーマン たまねぎ ズッキーニ	片栗粉	⓪ 631 391
	上州きんぴら		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 三温糖 ごま	⓪ 752 433
	ごまキムチ汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん だいこん キムチ こまつな	じゃがいも ごま	
	わらびもち	きなこ		わらびもち	
5月	★★★ 【行事食】 七 夕 ★★★				
	ちらし寿司 牛乳	えび 卵 牛乳	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう きぬさや	精白米 発芽玄米 三温糖	⓪ 653 400
	ハムカツ	ハム		パン粉 さとう 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	⓪ 779 445
	七夕汁	削り節 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	
6月	七夕ゼリー		レモン ぶどう みかん	さとう 水あめ 寒天	
	ラーメン 牛乳	牛乳		ラーメン	
	豆腐しゅうまい	豆腐 鶏肉 タラ 卵	たまねぎ	小麦粉 油 さとう	⓪ 653 364
	パンバンジーサラダ	鶏ささ身	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	パンバンジードレッシング 三温糖 ごま	⓪ 802 413
	しょうゆラーメンスープ	なんと	にんにく たまねぎ にんじん もやし メンマ チンゲンサイ	米油	
7月	㊤煮卵	卵		三温糖	
	救給カレー 牛乳	牛乳	コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	うるち米 じゃがいも 油	⓪ 605 427
	のり塩ポテト	青のり		じゃがいも 米油	
	海そうサラダ	わかめ	キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	寒天 うま塩ドレッシング	⓪ 842 500
	だんご汁	削り節 鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	米油 すいとん	
8月	ヨーグルト			ヨーグルト	

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)
10 水	★★★ 【昭和中心クエスト】 テーマ 暑さに負けるな! ★★★				小 670 442 中 806 471
	きなこ揚げパン・牛乳	きなこ 牛乳		ツイストパン 油 さとう	
	肉団子	鶏肉 豚肉	たまねぎ	さとう 油	
	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 シーザードレッシング	
	洋風かきたま汁	削り節 卵	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも 片栗粉	
	プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	
11 木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 628 338 中 746 370
	シイラのごまみそ焼き	シイラ みそ	しょうが	三温糖 ごま ごま油	
	たくあん和え 	削り節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん	ごま	
	豚汁	豚肉 油揚げ 削り節 みそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ	米油 じゃがいも	
	冷凍みかん		みかん		
12 金	麦ごはん りんごジュース		りんご	精白米 麦	小 606 135 中 771 165
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが にら	三温糖	
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	じゃがいものみそ汁	削り節 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも	
16 火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 655 341 中 754 365
	つくね	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま 三温糖	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく	米油 じゃがいも	
	㊤煮豆 	金時豆		さとう	
17 水	パイパン 牛乳	牛乳		パイパン	小 680 378 中 824 419
	金時豆とツナのキッシュ	卵 豆乳 おから ツナ チーズ	たまねぎ ほうれん草	金時豆 三温糖	
	花野菜サラダ 		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング	
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	
	みかん		みかん		
18 木	★★★ 【行事食】 土用の丑 ★★★				小 627 319 中 764 346
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
	イワシのかば焼き	イワシ		油 三温糖 片栗粉	
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	
	けんちん汁 	削り節 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 じゃがいも	
19 金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 637 397 中 774 441
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	ひじきのごまネーズ 	ツナ ひじき	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	ごま 卵不使用マヨネーズ	
	たまねぎのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	じゃがいも	



学校給食摂取基準
今月の平均

エネルギー: 小630kcal 中830kcal カルシウム: 小350mg 中450mg 塩分: 小2g未満 中2.5g未満
エネルギー: 小635kcal 中777kcal カルシウム: 小371mg 中416mg 塩分: 小2.4g 中2.9g