



# 7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

## 7月の給食のめあて

すききらいしないでたべよう

梅雨明けの蒸し暑さで、なんとなく体がだるく、食欲も落ちてくる時期です

そんな時こそバランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価 栄養価	
1 (金)	ごはん			こめ					1杯分 - 591 kcal	
	なつやすいのたまごとし	ぶたにく たまご		い さとう		にんじん さやいんげん	しょうが なす たけのこ たまねぎ ごぼう しらたき	しょうゆ さけ けずり	たんぱく質 26.5 g	
	てっこつぶりかけ	ツナ	ちりめんじゃこ ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みりん	脂質 15.0 g	
	ゆかりあえ					あかしそ	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.6 g	
	れいとうパイン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう		パイン				
4 (月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					1杯分 - 600 kcal	
	しおラーメンスープ	ぶたにく なんと		でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん さやえんどう	キャベツ もやし ねぎ メンマ きくらげ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.6 g	
	コーンシュマイ	とうふ たらすりみ		でんぷん パンこ さとう	ラード		コーン たまねぎ	しお みりん	脂質 17.6 g	
	ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり	す しょうゆ しお ラー油	食塩相当量 2.6 g	
5 (火)	なつやすいのカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん トマト	なす たまねぎ えだまめ にんにく	カレーウ チャツネ あかワイン ソース	1杯分 - 690 kcal	
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 19.0 g	
	フルーツカクテル		とうにゅうゼリー	さとう			みかん パイン おとうり りんごジュース ももゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー かんてん		脂質 17.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g	
6 (水)	ごはん			こめ					1杯分 - 592 kcal	
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まつちや しいたけエキス	たんぱく質 18.5 g	
	さわにわん	ぶたにく		い はるさめ		にんじん オクラ	えのきたけ ごぼう たけのこ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ しお	脂質 14.9 g	
	ほしのメンチカツ	ぶたにく		じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	食塩相当量 2.2 g	
	しおもみ きらきらもち ぎゅうにゅう			さとう でんぷん		にんじん	キャベツ きゅうり	しお		
			ぎゅうにゅう				みかん かんてん			
7 (木)	5年生合宿のため給食なし									
	ごはん			こめ					1杯分 - 602 kcal	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 26.8 g	
	ますのレモンソースかけ	ます		さとう でんぷん	あげあぶら		レモン	しょうゆ	脂質 19.2 g	
	コーンいりおひたし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g	
8 (金)	5年生合宿のため給食なし									
	カリカリうめごはん			こめ さとう			うめ	しお こんぶエキス	1杯分 - 594 kcal	
	たまごともすくのスープ	たまご とうふ	おきなわもすく	でんぷん			えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がら スープ	たんぱく質 24.6 g	
	なつやすいとくるまふのあげに ぎゅうにゅう	とりにく		でんぷん くるまふ さとう	あげあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	脂質 18.9 g	
		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g		
11 (月)	ごはん			こめ					1杯分 - 622 kcal	
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし しいたけエキス にほし	たんぱく質 26.0 g	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	脂質 20.3 g	
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	食塩相当量 2.0 g	
	とやのがた「くうしんさい」をあげよう！									
	くうしんさいのペペロ ンチーノぶう ぎゅうにゅう	ショルダーベーコン			あぶら	くうしんさい	キャベツ ホールコーン にんにく	しお こしょう とうがらし		
12 (火)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	あかワイン ハヤシルウ フラウンルウ トマトケチャップ ソース しお こしょう	1杯分 - 637 kcal	
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 20.3 g	
	ひじきいりコーンサラダ		ひじき		あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん す しお こしょう	脂質 20.3 g	
	新湯産のすいか ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				すいか		食塩相当量 2.4 g	
13 (水)	チョコチップパン			パン チョコ					1杯分 - 621 kcal	
	クリームスープ	ショルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	あぶら ホワイトルウ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう	たんぱく質 25.3 g	
	カレーオムレツ	たまご ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう でんぷん	ラード あぶら		たまねぎ	しお カレーこすケ チャップ ソース	脂質 23.3 g	
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつみかん	しお	食塩相当量 2.7 g	
	りんごジュース						りんご			

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
14 (木)	ごはん			こめ				I補給 -	642 kcal	
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しい だけ メンマ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	27.3 g
	だいすどりにくのご まがらめ	だいす とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	さけ しょうゆ	脂質	18.6 g
	きゅうりのあまから ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				きゅうり	しお	食塩相当量	2.3 g
15 (金)	ごはん			こめ				I補給 -	641 kcal	
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぷん		こまつな	えのき ねぎ	しお にほし しょうゆ	たんぱく質	26.1 g
	ソースカツ	とりにく		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお こしょう ソース ケチャップ みりん	脂質	19.2 g
	アーモンドキャベツ			アーモンド			キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量	2.2 g
19 (火)	ごはん			こめ				I補給 -	566 kcal	
	とんじる	とうふ ぶたにく み そ		じゃがいも		にんじん	ごぼう たまねぎ	にほし	たんぱく質	23.6 g
	にぎすのなんばんづけ		にぎす	さとう でんぷん	あげあぶら ごまあ ぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ と うがらし	脂質	15.9 g
	しらたきのツルツルい ため	ショルダーベーコン		さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	もやし ホールコー ン しらたき	さけ オイスターソース しお しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
20 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたひきに く だいす みそ はっちょうみそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	がらすーぷ しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン	I補給 -	663 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質	25.6 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	脂質	20.9 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量	2.1 g
21 (木)	ごはん			こめ				I補給 -	644 kcal	
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	たんぱく質	22.9 g
	たまごとレタスのスー プ	とうふ たまご ショルダーベーコン		でんぷん	ごまあぶら	にんじん	ホールコーン レタ ス	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	脂質	19.1 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう つきこん にやく	しょうゆ とうがらし しお みりん	食塩相当量	2.2 g
22 (金)	れいとうみかん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				みかん			
	ジャンバラヤ	ぶたひきにく		こめ さとう	あぶら バター	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム しょうが にんにく セロリー	カレーこ チリパウダー しお ケチャップ	I補給 -	653 kcal
	ポイルソーセージ	ソーセージ							たんぱく質	24.4 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	しお こしょう す	脂質	22.9 g
	セレクトアイス ・ガリガリくん			さとう			りんごかじゅう ラ イムかじゅう	しお	食塩相当量	2.3 g
	・クッキーバナナアイス ・レモンシャーベット ぎゅうにゅう		にゅうせいひ ん	さとう みずあめ ココアクッキー				しお		

★セレクトアイス：自分のえらんだデザートを食べましょう！

# 夏休み後・・・8月 きゅうしょくこんだてよていひょう

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
29 (月)	チキンカレーライス	とりにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレールウ チャツネ ワイン	I補給 -	680 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質	19.7 g
	サイダーいり フルーツポンチ		とうにゅうゼ リー	サイダー			みかん バイン おうとう りんごジュース りんごゼ リー ももゼリー ぶどう ゼリー アセロラかじゅう		脂質	16.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.7 g
30 (火)	ごはん			こめ					I補給 -	643 kcal
	やさいふりかけ	かつおぶし			さとう あぶら	しそ かぼちゃ にんじ ん		みりん こんぶエキス しお	たんぱく質	21.6 g
	もずくのみそしる	とうふ みそ	もずく			こまつな	ねぎ えのきだけ	にほし	脂質	18.0 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう こんにやく	しょうゆ みりん とう がらし しお	食塩相当量	2.6 g
31 (水)	アップルシャーベット ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう			りんご			
	ぶたキムチどん (ごはん)	ぶたにく みそ	こんぶ	さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ もやし ほうさい だいこん にんじん なが ねぎ	さけ しょうゆ こしょ う しお とうがらし	I補給 -	622 kcal
	えだまめいりコーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン えだ まめ	しお こしょう す	脂質	19.8 g
コーヒーぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう				コーヒー しお	食塩相当量	2.2 g	

～おしらせ～

※9月の献立予定表は、8月の登校初日に配付します。 よろしくお願ひします。

