



7月 きゅうしょくこんだてひょう

梅雨明けの蒸し暑さが続きますね。夏休みももう目の前です！夏を楽しむためにも、バランスのよい食事と水分をしっかりとって、暑さに負けない体で元気にすごしましょう。

7月の給食目標

すききらいしないでたべよう

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	栄養価		
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをととのえる					
1日 (火)	えだまめごはん			こめ			えだまめ	しお	エネルギー	581 kcal	
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご なまあげ みそ				こまつな	たまねぎ	にほし	たんぱく質	24.6 g	
	じゃがいものカレーきんぴら	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 みりん カレー	脂質	21.8 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g	
2日 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		こめ じゃがいも こめこ さとう こむぎこ コーンスターチ	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	グチャップ ウスターソース こしょう あかワイン しお ローレル ナツメグ こぼエキス	エネルギー	674 kcal	
	あまなつサラダ		さとう		あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	たんぱく質	22.7 g	
	とうもろこし						とうもろこし		脂質	19.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g	
3日 (木)	こめこパン		だっしふんにゅう	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング			イースト しお	エネルギー	648 kcal	
	チンゲンサイのスープ	ぐち たら ぶえだ い とうふ		でんぷん さとう		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	がらスープ にほし しょうゆ しお こしょう さけ	たんぱく質	34.4 g	
	とりにくとだいのアーモンドがらめ	だいの とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	29.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.6 g	
4日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	579 kcal	
	キャベツのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきたけ	にほし	たんぱく質	25.2 g	
	にぎすのななばんづけ		にぎす	でんぷん さとう	あげあぶら こまあぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質	18.1 g	
	だいのいそに	たら だいの	ひじき	さとう でんぷん	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ にほし みりん しお	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
7日 (月)	7月7日は七夕献立です									エネルギー	653 kcal
	ごはん		★	こめ			★				
	たなばたじる	たら	★	こむぎこ でんぷん さとう		にんじん オクラ	えのきたけ	しお ぎょかいエキス みりん こぼエキス にほし けずりぶし しょうゆ さけ	たんぱく質	22.0 g	
	スターメンチ	ぶたにく		さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら		たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	脂質	22.7 g	
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g	
	たなばたデザート	とうにゅう だいの こ	★	さとう こめこ すあめ でんぷん	あぶら		レモン	しょうゆ	★		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
8日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal	
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ しお	たんぱく質	24.9 g	
	てっかみそ	だいの みそ		さとう	あげあぶら あぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	17.5 g	
	きゅうりのあますあえ		わかめ	さとう			みかん きゅうり	す しお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
9日 (水)	マーボーどん	とうふ だいの ミート ぶたにく みそ はちょうみそ		こめ さとう でん ぷん	あぶら こまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけ かきあ ぶら	エネルギー	622 kcal	
	ごまいりもやしのナムル			さとう	ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ す ラーゆ	たんぱく質	26.4 g	
	すいか						すいか		脂質	20.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g	
10日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	660 kcal	
	なつやさいとんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ひす ごぼう ねぎ	にほし	たんぱく質	28.3 g	
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら あげあぶら			こしょう	脂質	24.8 g	
	きりこんぶのにつけ	たら うちまめ	こんぶ	さとう でんぷん	あぶら	にんじん	つきこんにやく	しょうゆ にほし みりん しお	食塩相当量	2.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

11日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	677 kcal
	たまごとレタスのスープ	とうふ たまご		でんぷん	ごまあぶら	にんじん	ホールコーン きくらげ レタス ねぎ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	27.0 g
	くうしんさいのちゅうかいため	ぶたにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん とうしん さい	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	がらすーぷ さけ しょうゆ しお とうがらし	脂質	22.9 g
	ミルクメーカー			さとう				コーヒー しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	556 kcal
	はっほうさい	ほたて ぶたにく いか		でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	がらすーぷ しょうゆ かきあぶら さけ しお こしょう	たんぱく質	26.5 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりごま	こまつな	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す	脂質	16.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
15日 (火)	うめごはん			こめ でんぷん			うめ あかしそ	しお こんぶエキス こうほエキス	エネルギー	571 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	にほし	たんぱく質	21.5 g
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	ぶたにく		さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん けずりぶし	脂質	18.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g
16日 (水)	もすくどん	ぶたにく ぎゅうにく	おきなわもすく	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ホールコーン	しょうゆ みりん しお けずりぶし	エネルギー	576 kcal
	にんじんしりしり	ツナ			あぶら	にんじん	もやし	しょうゆ しお こしょう やさいエキス	たんぱく質	20.2 g
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー		脂質	18.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
17日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	598 kcal
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも			たまねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質	21.6 g
	なつやさいグラタン	おから		じゃがいも こめ さとう でんぷん	ショートニング あげあぶら	トマト にんじん	なす たまねぎ りんご にんにく	しょうゆ しお こうほエキス	脂質	20.3 g
	きりぼしナポリタン	ぶたにく レバー		さとう でんぷん	あぶら	にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ちゅうのうソース こしょう しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	647 kcal
	なつやさいじる	ベーコン なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	にほし	たんぱく質	26.1 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん			しょうが にんにく	しょうゆ こうほエキス こしょう	脂質	25.9 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21日 (月)	うみ ひ 海の日									
22日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	529 kcal
	なつやさいのたまごとじ	ぎゅうにく たまご		さとう		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう しらたき	しょうゆ けずりぶし さけ	たんぱく質	24.8 g
	さけそぼろ	さけ			ごま あぶら				脂質	15.3 g
	かおりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	675 kcal
	なつやさいカレー	ぶたにく レバー		じゃがいも こめ さとう でんぷん	あげあぶら あぶら ココア	にんじん トマト	なす たまねぎ スズキニ にんにく しょうが	あかワイン ちゅうのうソース しお カレー ケチャップ こうほエキス パンキンパウダー す	たんぱく質	20.5 g
	ひじきサラダ		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	22.3 g
	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

なつやさい しょうかい
夏野菜の紹介 ~ 給食で登場する夏野菜にはどんなものがあるかな? ~

えだまめ

「えだまめごはん」
に登場します。



とうもろこし

デザートとして
登場します。



なす

お汁・おかず・カレーに
も入っています。



トマト

カレーライスで
登場します。

