令和7年度　**7月　きゅうしょくこんだてひょう**

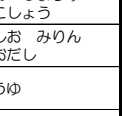
家庭数配付

1709

真砂小学校

7がつのきゅうしょくもくひょう　**すききらいしないでたべよう**

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	
1 (火)	たこめし	タコ		こめ	こめあぶら	にんじん	ごぼう　えだまめ しょうが	さけ　しょうゆ　しお みりん　だしこんぶ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	551 kcal
	きざみのり		やきのり						たんぱく質	21.7 g
	すましじる	とうふ		はるさめ		ほうれんそう	ながねぎ えのきだけ	けずりぶし　しょうゆ しお　さけ	脂質	19.1 g
	あげしゅうまい	ぶたにく		パンこ　こむぎこ かたくりこ　さとう			たまねぎ　しょうが	しお　こしょう	食塩相当量	2.7 g
	きゅうりのあまずあえ		わかめ	さとう			きゅうり　みかん	す　てんぴしお しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2 (水)	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	652 kcal
	なつやさいのみそしる	ぶたにく　みそ		じゃがいも		かぼちゃ　いんげん	なす　きゅうり みょうが	だしパック　しょうゆ	たんぱく質	28.5 g
	サケチーズフライ	サケ	チーズ	パンこ　こむぎこ	こめあぶら			しお	脂質	24.0 g
	きりこんぶにつけ	うちまめ　とりにく	こんぶ	さんおんとう	こめあぶら	にんじん		つきこん　しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 (木)	マーボーなすどん	ぶたにく		こめ さんおんとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	なす　たまねぎ たけのこ　ながねぎ にんにく　しょうが しいたけ	がらスープ　さけ しょうゆ　ラーゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	660 kcal
	ほんとうにもやしだけのナムル			さんおんとう	ごま ごまあぶら		もやし　にんにく	す　しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質	24.7 g
	とうもろこし						とうもろこし	しお	脂質	24.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g
4 (金)	**《かみかみきゅうしょく》です。 よくかんでたべましょう**									
	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	551 kcal
	こまつなのみそしる	みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	25.6 g
	イカのバターじょうゆに	イカ		さとう	バター			しょうゆ　みりん さけ	脂質	15.7 g
	きりぼしナポリタン	ウインナー		さとう		ピーマン　にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ　しめじ	ケチャップ　コンソメ ちゅうのうソース	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 (月)	★西区のコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	638 kcal
	たなばたじる	かまぼこ	わかめ	そうめん		にんじん	ながねぎ	にぼしこ　けずりぶし しょうゆ　さけ しお	たんぱく質	20.9 g
	メンチカツ	ぶたにく		パンこ　こむぎこ かたくりこ　さとう	こめあぶら		たまねぎ	しお　こしょう	脂質	21.1 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	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	みかんくずもち			かたくりこ　さとう			みかん	かんてん		
8 (火)	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	634 kcal
	ちゅうかふうコーンスープ			かたくりこ	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	コーン　たまねぎ	がらスープ　しょうゆ しお　こしょう	たんぱく質	24.0 g
	タチウオフライトマトソースがけ	タチウオ		こむぎこ　パンこ さとう　かたくりこ	こめあぶら	トマト		しお　こしょう さけ　しょうゆ	脂質	22.1 g
	だいずのいそに	だいず とりにく	ひじき	さんおんとう	こめあぶら	にんじん　いんげん	ごぼう	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 (水)	ナン			こむぎこ　さとう	ショートニング			しお	ｴﾈﾙｷﾞｰ	547 kcal
	ごろごろなつやさいカレー	ぶたにく		じゃがいも カレールウ	こめあぶら	かぼちゃ　トマト ピーマン	なす　ヤングコーン たまねぎ　にんにく ズッキーニ	しお ちゅうのうソース	たんぱく質	20.9 g
	ビーフンサラダ			ビーフン　さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　レモン	す　しょうゆ てんぴしお　こしょう	脂質	19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g
	れいとうパイン						パイナップル			
10 (木)	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	618 kcal
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも		にんじん　こまつな	ごぼう　だいこん しめじ	つきこん　しょうゆ みりん　だしパック	たんぱく質	26.1 g
	ぶたにくのごまみそあえ	ぶたにく　みそ		さんおんとう	ごま ごまあぶら		しょうが	しょうゆ　さけ いちみとうがらし	脂質	25.0 g
	せんキャベツ						キャベツ　きゅうり	てんぴしお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (金)	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ	634 kcal
	しおにくじゃが	とりにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ　しょうが グリンピース	つきこん　しおこうじ がらスープ　さけ みりん　しょうゆ くろこしょう	たんぱく質	26.3 g
	あつやきたまご	たまご		さとう かたくりこ	あぶら			す　しお　みりん かつおだし	脂質	20.4 g
	なつのきりざい	なっとう				にんじん　オクラ	きゅうり　だいこん	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							



「★」がついている日は、「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、4月～3月まで、月に1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。　お楽しみに！！

14（月）	ちゅうかめん			こむぎこ				しお	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal
	みそラーメンスープ	ぶたにく　みそ チャーシュー			こめあぶら	ニラ　にんじん	メンマ　コーン ながねぎ　しょうが にんにく	がらスープ こしょう	たんぱく質 25.7 g
	もやしのごまちゅうかサラダ			さんおんとう	ごま ごまあぶら	にんじん	もやし　きゅうり きくらげ	す　しょうゆ	脂質 18.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 4.0 g
	こんぶいりだいず	いりだいず	こんぶ	さとう				しょうゆ　す	
15（火）	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal
	かきたまみそしる	たまご みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ	にぼしこ	たんぱく質 24.8 g
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく　ぶたにく		さとう かたくりこ	あぶら		たまねぎ　レモン りんご　にんにく	しょうゆ　さけ ウスターソース	脂質 18.7 g
	いそびたし		やきのり			ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16（水）	もずくどん	ぎゅうにく ぶたにく	もずく	さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん　こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　コーン	しょうゆ　みりん しお　けずりぶし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal
	プレーンオムレツ	たまご		さとう かたくりこ	あぶら			しお　す	たんぱく質 20.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.6 g
	みかんとかんてん			さとう			みかん	かんてん	食塩相当量 2.5 g
17（木）	《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です								
	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal
	なつやさいのオイスターソースに	ぶたにく		じゃがいも さとう	こめあぶら	いんげん　にんじん	たまねぎ　にんにく ズッキーニ　なす しょうが　きくらげ	がらスープ　しょうゆ トウバンジャン　しお オイスターソース トウバンジャン	たんぱく質 28.4 g
	ししゃもフライ		ししゃも （ぎょらん）	こむぎこ　パンこ	こめあぶら				脂質 25.9 g
	あさづけ						キャベツ　きゅうり	てんぴしお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18（金）	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal
	かつおふりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお　まっちゃ	たんぱく質 22.8 g
	かぼちゃのわふうポタージュ		なまクリーム	こめこ　はちみつ	こめあぶら	かぼちゃ	たまねぎ	がらスープ　カレーこ けずりぶし　しお しょうゆ	脂質 23.0 g
	いりだいずととりにくのごまがらめ	だいず とりにく		じゃがいも さんおんとう かたくりこ	ごま こめあぶら		えだまめ	しょうゆ　さけ ウスターソース	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	れいとうみかん						みかん		
22（火）	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー		こめ　ハヤシルウ さんおんとう	こめあぶら	にんじん　パセリ	たまねぎ　にんにく しょうが マッシュルーム	ケチャップ　しお ウスターソース こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ　きゅうり	てんぴしお しょうゆ	たんぱく質 22.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 21.1 g
	スイカ						スイカ		食塩相当量 2.1 g
23（水）	ようふうさんしょくごはん	ウインナー		こめ	こめあぶら	にんじん	コーン　たまねぎ グリンピース	しお　こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal
	ミネストローネ	あさり とりにく		マカロニ	オリーブオイル	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　セロリ キャベツ　エリンギ にんにく	がらスープ　しお こしょう	たんぱく質 23.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 19.9 g
	パインクレープ	とうにゅう だいずこ		こめこ　さとう	あぶら		パイナップル		食塩相当量 1.6 g

一食あたりの平均					
エネルギー	617 kcal	脂質	21.0 g	カルシウム	326 mg
たんぱく質	24.2 g	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.1 mg

9がつさいしょのこんだてよていひょう（都合により変更することがあります）

1（月）	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ　じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ　にんにく	ケチャップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal
	ふくじんづけ			さとう		にんじん	だいこん　なす すいか　れんこん しそ　しょうが	しょうゆ　しお みりん　す	たんぱく質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.8 g
	パインとかんてん			さとう			パイナップル	かんてん	食塩相当量 2.1 g
2（火）	ごはん			こめ					ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal
	キャベツのわふうミルクスープ	とりにく　みそ	ぎゅうにゅう		こめあぶら	にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ	だしパック こんぶだし	たんぱく質 25.5 g
	ハンバーグ	とりにく　ぶたにく		かたくりこ さとう	こめあぶら		たまねぎ　しょうが にんにく	ケチャップ　しょうゆ あかワイン ちゅうのうソース	脂質 21.2 g
	かぼちゃのサラダ			さとう	こめあぶら	かぼちゃ	きゅうり　コーン	しょうゆ　こしょう てんぴしお　す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3（水）	★にしくのコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					ｴﾈﾙｷﾞｰ 660 kcal
	あきなすときゅうりのみそしる	ぶたにく　みそ		じゃがいも			なす　きゅうり ながねぎ	つきこん にぼしこ	たんぱく質 28.2 g
	アジのなんばんづけ	アジ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら		しょうが　ながねぎ	す　しょうゆ　さけ いちみとうがらし	脂質 24.8 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな　にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						