


7月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。

曜日	こんだて	7月1日	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	曜日	こんだて	7月1日	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価
(火)	ごはん シュウマイ チーズ納豆 卵とじ煮 牛乳		精米 強化米 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ 豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉 ほうれんそう だいず 【納豆類】 挽きわり納豆 チーズ【乳】 濃口しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ たまご とり肉 にんじん こまつな 濃口しょうゆ 椎茸【小麦】 みりん かつおだし 酒 濃口しょうゆ 酒 ししいだけ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 324.9 mg 食塩相当量 2.0 g	(木)	コッペパン ミートソーススパゲティ コンソメスープ 牛乳		コッペパン【小麦】 たまねぎ スパゲッティ【小麦】 牛肉 キャベツ にんじん ぶた肉 トマト/チャブ 青ピーマン デミグラスソース（ハインツ） コンソメ 油 豆乳 大豆粉 /カサ-ス 赤ワイン 砂糖 キャベツ じゃがいも にんじん とうもろこし ペーコン【乳・卵なし】 濃口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 271.6 mg 食塩相当量 3.7 g
	食パン 鶏肉の味噌龍焼き ツナサラダ オニオンスープ 牛乳 / はちみつレモンゼリー	食パン【小麦 乳】 ＜鶏肉類＞にわとり 【若鶏肉】 むね 皮つき 生 ＜鶏肉類＞にわとり 【若鶏肉】 むね 皮つき 生 米こうじ 玄米 塩 酒 みそ 酒 みりん 油 キャベツ きゅうり まぐろ（缶詰） /カサド レタガ 【卵・乳なし】 とうもろこし レモン果汁 こしょう たまねぎ ペーコン【乳・卵なし】 にんじん 濃口しょうゆ 油 コンソメ パセリ 塩 こしょう 牛乳 / はちみつ レモン果汁 水あめ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 3.0 g	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ みそ汁 牛乳		精米 強化米 鶏むね肉 鶏むね肉 片栗粉 油 濃口しょうゆ 米粉 酒 しょうが きゅうり キャベツ マカロニ ロースハム【乳・卵なし】 にんじん /カサド レタガ 【卵・乳なし】 塩 こしょう 水 木綿豆腐 ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.1 g		
	ごはん 魚のスタミナ焼き きゅうりのピリ辛和え 豚汁 牛乳	精米 強化米 青魚 さば さば 酒 濃口しょうゆ こま 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 にんにく トマト/チャブ もやし きゅうり 濃口しょうゆ 酢 こま ごま油 コチュジャン 水 だいこん ぶた肉 木綿豆腐 にんじん こんにゃく ごぼう みそ ねぎ 酒 かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 310.9 mg 食塩相当量 2.1 g	夏野菜カレー 夏野菜カレー（ルー） フルーツヨーグルト 牛乳		米 強化米 大麦 たまねぎ かぼちゃ じゃがいも ぶた肉 なす 加-粉（乳・パ ー、パシ-リッ） えだまめ とうもろこし 加-粉（乳・パ ー、パシ-リッ） トマト/チャブ /カサ-ス 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく バナナ ヨーグルト バインアップル 砂糖 もも（缶詰） ナタデココ 砂糖 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.2 g		
	そばろどん そばろ丼の具 具だくさん汁 ゆかり和え 牛乳	米 強化米 大麦 とり肉 たまご こまつな たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 酒 しょうが 油 砂糖 砂糖 油 塩 じゃがいも 絹ごし豆腐 だいこん ねぎ とり肉 にんじん こんにゃく 濃口しょうゆ 酒 みりん かつおだし キャベツ きゅうり にんじん ゆかり（三島） 濃口しょうゆ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 331.6 mg 食塩相当量 2.0 g	<div><div>ただ 正しいのはしの持ち方</div><div>ただ 正しいのはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。</div><div><div>みぎ 右ききの場合</div><div>ひだり 左ききの場合</div></div><div><div>いろいろな使い方ができる はし</div><div><div>つまむ</div><div>はさむ</div><div>切る</div><div>くるむ</div><div>混ぜる</div></div><div>はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。</div><div>いろいろなもので練習しよう</div><div>はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。</div><div><div>まめ 豆</div><div>とう 豆腐</div><div>スポンジ</div></div><div>2学期の給食スタートは、9月1日（月）よりはじまります。2学期もよろしくお願いします。</div><div></div></div></div>					
	ごはん 重型ハンバーグ ブロックリーのごまマヨあえ にゅうめん 牛乳 / セタデザート	精米 強化米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ トマト じゃがいも にんにく しょうが あぶら トマト/チャブ 中濃/ス 砂糖 ブロックリー キャベツ /カサド レタガ 【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 にんじん こま 濃口しょうゆ 水 そうめん【小麦】 ねぎ なた（魚肉 卵白 砂糖） にんじん 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん ししいだけ かつおだし 昆布だし 塩 牛乳 / マイヤーレモン果汁 水あめ 砂糖 豆乳 メロン果汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 405.8 mg 食塩相当量 3.2 g						
ごはん メギスフライ しらたきのチャブチェ みそ汁 牛乳	精米 強化米 魚卵 めぎす パン粉 小麦粉 油 中濃/ス しらたき たまねぎ 牛肉 キムチ（白菜 玉ねぎ こま 大根 人参 昆布 とう りんご ｺﾝﾌﾞ かつお節/は 魚露 昆布/は） にんじん くら 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 砂糖 油 ししいだけ こま油 しょうが にんにく 木綿豆腐 じゃがいも ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 326.8 mg 食塩相当量 2.7 g							
チキンライス / チキンライス（具） ひじきのサラダ たまごスープ 牛乳	米 強化米 / たまねぎ とり肉 トマト/チャブ とうもろこし グリンピース マッシュルーム 油 豆乳 大豆粉 油 白ワイン /カサ-ス 砂糖 コンソメ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 ひじき こま 砂糖 寒天 黄ピーマン 酢 油 砂糖 濃口しょうゆ 塩 こしょう たまご たまねぎ こまつな にんじん ペーコン【乳・卵なし】 濃口しょうゆ コンソメ 片栗粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.1 g カルシウム 302.1 mg 食塩相当量 3.1 g							
ごはん 竹輪のチーズ揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそけんちん汁 牛乳	精米 強化米 竹輪 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 /パルメザンチーズ 油 こまつな ぶた肉 ねぎ にんじん 切干だいこん 濃口しょうゆ 酒 油 こま トマト/チャブ 水 木綿豆腐 だいこん じゃがいも こんにゃく にんじん みそ ねぎ ごま油 ししいだけ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 384.3 mg 食塩相当量 2.1 g							
ごはん ウインナー ゴーヤチャンプルー 肉だんごの春雨スープ 牛乳	精米 強化米 卵/はち（卵・乳なし） 500g 青魚 もやし 木綿豆腐 ぶた肉 たまご にんじん ゴーヤ 濃口しょうゆ 油 酒 酒 こま かつお節 中華スープ 塩 顆粒かつおだし 水 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 アル-ト 魚介/は キャベツ えのきたけ にんじん はるさめ だけのこ水煮 濃口しょうゆ ししいだけ コンソメ 湯 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 276.5 mg 食塩相当量 1.8 g							
ごはん 肉じゃが シルバーサラダ ふりかけ 牛乳	精米 強化米 じゃがいも たまねぎ しらたき ＜鶏肉類＞うし 【輸入牛肉】 もも 皮下脂肪なし 生 ぶた肉 ごぼう にんじん 濃口しょうゆ グリンピース 濃口しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん 顆粒かつおだし キャベツ きゅうり /カサド レタガ 【卵・乳なし】 にんじん はるさめ ロースハム【乳・卵なし】 すりこま こしょう 青魚 こま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 297.3 mg 食塩相当量 2.0 g							
ごはん マーボー豆腐 塩昆布和え 牛乳	精米 強化米 精米 強化米 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ぶた肉 にんじん たら だけのこ水煮 八丁みそ 片栗粉 濃口しょうゆ みそ 砂糖 酒 ししいだけ こま油 濃口しょうゆ キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 336.6 mg 食塩相当量 1.6 g							