

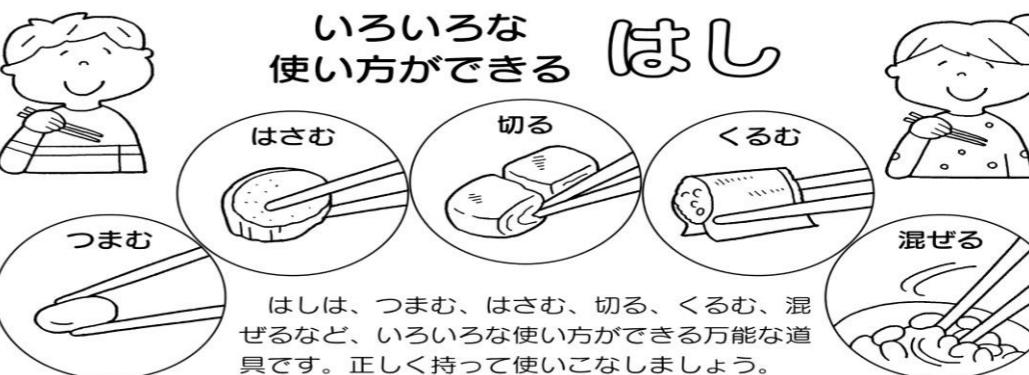
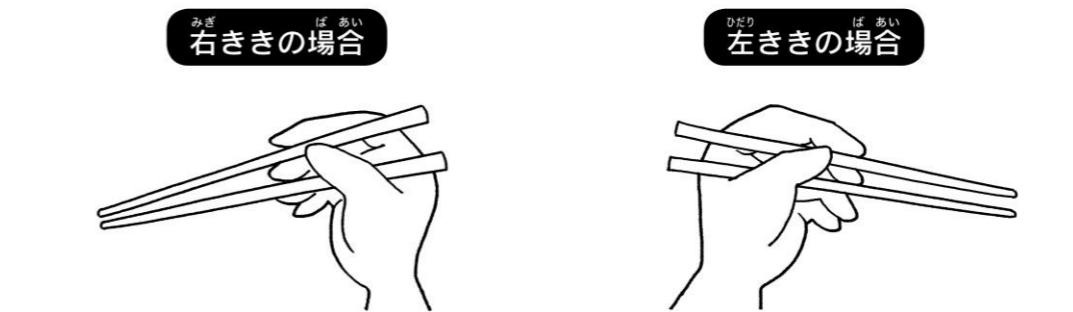
7月

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

日 曜日	こんだて	ルート	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	日 曜日	こんだて	ルート	使っている食品 *(*)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養
1 月曜日	ごはん シュウマイ チーズ納豆 (火) 鶏とじ煮 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 だいすき [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 淡口しょうゆ 車輪【小麦】 みりん かつおだし 酒 濃口しょうゆ 酒 しいたけ 鮫粒かつおだし 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	日 曜日	コッペパン ミートソースパゲティ 16 コンソメスープ (木) 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 トマトケチャップ 青ビーマン テミグラスソース(ハイソース) コンソメ油 油 豆乳 大豆粉 カリーレス 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 ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 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	
2 火曜日	食パン 鶏肉の味噌漬焼き ソナサラダ (水) 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】 <鳥肉類>にわとり 【若鶏肉】 むね 皮つき 生 <鳥肉類>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 キャベツ きゅうり まぐろ(缶詰) ノンオフドレッシング【卵・乳なし】 とうもろこし レモン果汁 こしょう たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ 油 コンソメバセリ 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	日 曜日	ごはん 鶏のからあげ 17 マカロニサラダ (木) 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 ノンオフドレッシング【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 鮫粒かつおだし 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	
3 水曜日	ごはん 魚のスタミナ焼き きゅうりのピリ辛和え (木) 豚汁 牛乳	青魚	精米 強化米 さば さば 酒 淡口しょうゆ ごま 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 にんにく トバ ソヤ もやしきゅうり 淡口しょうゆ 酢 ごま 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 鮫粒かつおだし 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	日 曜日	夏野菜カレー 夏野菜カレー(ルー) 18 フルーツヨーグルト (木) 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-鶏(乳・バ・オ・ルミ・リゴ) えだまめ とうもろこし 加-鶏(乳・バ・オ・ルミ・リゴ) トマトケチャップ カリーレス 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	
4 木曜日	そぼろ丼 そぼろ丼の具 具だくさん汁 (金) 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 淡口しょうゆ 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	日 曜日	ただ 正しいはしの持ち方 も かた ただ 正しい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。 みぎ 右ききの場合 ひざ 左ききの場合	正しい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。 みぎ 右ききの場合 ひざ 左ききの場合	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	
5 金曜日	ごはん 重型ハンバーグ プロッコリーのごまマヨあえ (月) にゅうめん 牛乳 / 七タデザート		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 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 プロッコリー キャベツ ノンオフドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ごま 濃口しょうゆ 水 そうめん【小麦】 ねぎ なると(魚肉 鶏白 砂糖) にんじん 酒 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しいたけ かつおだし 昆布だし 塩 牛乳 / マイアーレモン果汁 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	日 曜日	ただ 正しいはしの持ち方 も かた ただ 正しい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。 みぎ 右ききの場合 ひざ 左ききの場合	正しい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。 みぎ 右ききの場合 ひざ 左ききの場合	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	
6 土曜日	ごはん メギスフライ しらたきのチャブチエ (火) みそ汁 牛乳	魚卵	精米 強化米 めぎす パン粉 小麦粉 油 中濃ソース しらたき たまねぎ 牛肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ごま リンゴ こんぶ かつお節) 魚卵 昆布けいひに にんじん にら 濃口 しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 油 しいたけ ごま油 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 鮫粒かつおだし 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	日 曜日	いろいろな 使い方ができる はし	いろいろな 使い方ができる はし はさむ 切る くるむ つまむ 混ぜる 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。	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	
7 日曜日	ごはん ひじきのサラダ たまごスープ (水) 牛乳		米 強化米 / たまねぎ とり肉 トマトケチャップ 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 カリーレス 砂糖 コンソメ 塩 ひじき プロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 ひじき ごま 砂糖 寒天 黒ビーマン 酢 油 砂糖 淡口しょうゆ 塩 こしょう たまご たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 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	日 曜日	れんしゅう いろいろなもので練習しよう	れんしゅう 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。	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	
8 月曜日	ごはん 竹輪のチーズ揚げ 切干大根のピリ辛炒め (木) 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 ハルメサンチーズ油 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 ごま トバ ソヤ 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 しいたけ かつおだし 鮫粒かつおだし 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	日 曜日	れんしゅう いろいろなもので練習しよう	れんしゅう 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。	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	
9 火曜日	ごはん ウインナー ゴーヤチャンプルー (金) 肉だんごの春雨スープ 牛乳	青魚	精米 強化米 うわわわ(卵・乳なし) 500 g もやし 木綿豆腐 ぶた肉 たまご にんじん ゴーヤ 淡口しょうゆ 油 酒 酒 ごま かつお節 中華スープ 塩 鮫粒かつおだし 水 肉類 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 ブルーフィッシュ 魚介はね キャベツ えのきだけ にんじん はるさめ たけのこ 水煮 淡口しょうゆ しいたけ コンソメ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g	日 曜日	れんしゅう 豆と豆腐	れんしゅう 豆と豆腐	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	
10 水曜日	ごはん 肉じゃが シルバーサラダ (月) ぶりかけ 牛乳	青魚	精米 強化米 じゃがいも たまねぎ しらたき く海肉類ふうし [輸入牛肉] もも 皮下脂肪なし 生 ぶた肉 ごぼう にんじん 淡口しょうゆ グリンピース 淡口 しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん 鮫粒かつおだし キャベツ きゅうり ノンオフドレッシング【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 ごま 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	日 曜日	れんしゅう 豆と豆腐	れんしゅう 豆と豆腐	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	
11 木曜日	ごはん マーボー豆腐 塩昆布和え (火) 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 にら たけのこ 水煮 八丁みそ 片栗粉 淡口しょうゆ みそ 砂糖 酒 しいたけ キャベツ さゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 淡口しょうゆ 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	日 曜日	れんしゅう 豆と豆腐	れんしゅう 豆と豆腐	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	
12 金曜日	ごはん 2学期の給食スタートは、9月1日(月)よりはじめます。 2学期もよろしくお願いします。								



いろいろなもので練習しよう

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。

