



7月

こんだてよていひょう



めあて: あつさにまけないしょくしゅうかんをみにつけよう

日付	こ ん だ て め い			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				行事等
						血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の へ る	力 や 熱 の も と に な る		
1 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく とだいずのみそ いためけんちんじる		712 28.7 24.8 2.1	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ	しいたけ にんじん えだまめ こまつな だいこん	こめ でんぶん さとう さといも		
2 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん あつやきたまご ナムル		669 24.4 21.9 2	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ サラダあぶら ごま むぎ		
3 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あじのフライ さっぱりあえ もずくスープ		601 26.3 15.5 2.3	ぎゅうにゅう あじ もずく のり	こまつな キャベツ しいたけ ねぎ にんじん	こめ むぎ こ サラダあぶら		
4 (金)	コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさい ポテトスープ		719 27.3 23.5 3.2	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト しょうが いちご	パン さとう じゃがいも サラダあぶら		
7 (月)	すめし	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフごもくちらしずし たなばたじる たなばたゼリー		692 25.7 17.9 2.7	とりにく たまご ぎゅうにゅう なたと あぶらあげ	たけのこ にんじん レモン えだまめ こまつな	こめ さとう むぎ そうめん サラダあぶら	たなばた	
8 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたしゃぶ なっとう みそしる		666 32.5 18.2 2.1	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	こめ むぎ じゃがいも	あづましょく ひんより なっとう プレゼント	
9 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なつやさいのカレー フルーツポンチ (みかん、もも、パイン)		707 18.9 17.1 1.6	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	なす かぼちゃ ピーマン ズッキーニ みかん ぶどう パイン りんご もも レモン	こめ サラダあぶら むぎ さとう	めあて	
10 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめのスープ		603 23.5 18.3 1.7	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ まぐろツナ くきわかめ ぶたにく	にがうり キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ えだまめ トマト りんご	こめ さとう ごまあぶら むぎ ごまあぶら	すききらい (かいそう)	
11 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフおさかなソーセージフライドッグ (ポイルキャベツ) サマーシチュー はちみつレモンゼリー		691 24.8 22.3 3.1	すけそうだら たまご ぎゅうにゅう とりにく えそ たちうお いとより	キャベツ たまねぎ にんじん トマト レモン にんにく	コッペパン こむぎ パンこ サラダあぶら じゃがいも はちみつ	みやっこ ランチ (トマト)	
14 (月)	じゅう ろっこく ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あげぎょうざ からしあえ おおいちようじる		605 20.1 17.1 1.9	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく くらめ だいず	きゅうり もやし にんじん こまつな ねぎ にら キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ くろまい あかまい きび あわ アマランサス	なつの みやっこ ランチ	
15 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	プルコギふういためもの タイピーエン れいとうパイン		658 27.7 18.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび なたと わかめ	にんにく にんじん しょうが にら もやし はくさい パイナップル	こめ ごま さとう はるさめ		
16 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろ やさいのちゅうかあえ みそしる		621 30.5 14.5 2.6	とりにく ぎゅうにゅう わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ きゅうり にら	こめ さとう むぎ		
17 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ		690 24.3 21.8 2.1	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう むぎ サラダあぶら ごま	どようの うしのひ
18 (金)	スパゲ ティ	ぎゅうにゅう 牛乳	ムーミンパパのツナトマトスパゲティ ゆでやさい ムーミンママのベリーパイ ブルーベリータルト		741 25.1 24.4 2.3	まぐろツナ ぎゅうにゅう とうにゅう だいず	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブルーベリー	スパゲティ こむぎ こめ こ	ムーミン コラボ こんだて	

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表には主な材料を掲載しています。



7月分 平均値	エネルギー669kcal, タンパク質25.7g, 脂質19.6g, 塩分2.2g
中学年の 給食1食 分の栄養 摂取基準 値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g) (脂質14.4g~21.6g)

まいにちたべよう!
あさごはん



あさ 朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中
に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネ
ルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりする
などの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



～かんたんあさごはんレシピしょうかい～

※QRコードはつくりかたがです。

「しらすチーストースト」

《ざいりょう (ひとりぶん)》

しよくパン…1まい

しらす…おおさじ1ぱい

スライスチーズ…1まい

あおのり…すこし

《つくりかた》

①しよくパンにしらす、チーズ、あおのりをのせる

②チーズがとけるまで、トースターでやく。



「おとうふ丼」

《ざいりょう (ひとりぶん)》

ごはん…おちゃわん1はい

きぬごしどうふ…1/2パック

かんこくのり…ちようどいいりょう

しょうゆ…すこし

《つくりかた》

①ごはんのうえに、とうふのをせてすこしくずす。

②とうふのうえに、かんこくのりとしょうゆをかける。

