

きゅうしょくこんだてひょう
 今月の給食目標
 食べ物の働きについて知ろう

家庭数

日	曜日	こんだて		ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
1	火	ごはん			こめ		エネルギー 600 kcal	
		なまあげときのこのあんかけどんぐり	ぶたにく なまあげ			にんじん しめじ ねぎ にら	たんぱく質 25.4 g	
2	水	さといものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ		さといも こんにやく	こまつな	脂質 18.2 g	
		りんご				りんご	食塩相当量 2.1 g	
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		カレーフルストック	ぎゅうにゅう フランクフルト		こむぎこ	たまねぎ	エネルギー 642 kcal	
4	金	チキンコーンスープ	とりにく ベーコン			コーン にんじん たまねぎ	たんぱく質 24.5 g	
		フライドポテト			じゃがいも あぶら		脂質 25.3 g	
5	土	みかんゼリー			さとう	みかん	食塩相当量 3.2 g	
		おきごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	
6	日	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		さつまいも	たまねぎ ほうれんそう	たんぱく質 25.5 g	
		サーモンフライ	ます		こむぎこ あぶら パンこ		脂質 18.4 g	
7	月	おかかあえ	ちくわ			キャベツ もやし にんじん	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	火	ターメリックライス			こめ		エネルギー 688 kcal	
		チリビーンズ	ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく フランクフルト チーズ		こめこ	たまねぎ	たんぱく質 26.6 g	
9	水	なまあげのシーザーサラダ	ベーコン なまあげ どうにゅう チーズ		ノンエッグマヨ	キャベツ きゅうり にんじん	脂質 21.4 g	
		バナナ				バナナ	食塩相当量 1.5 g	
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いもくりごはん			こめ さつまいも くり		エネルギー 681 kcal	
11	金	かきたまじる	なると たまご			にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	たんぱく質 22.9 g	
		はんぺんフライ	はんぺん		こむぎこ あぶら パンこ		脂質 19.5 g	
12	土	くろごまもち			しらたまもち ごま さとう		食塩相当量 3.0 g	
		ナポリタン	ぶたにく フランクフルト チーズ		こむぎめん	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	エネルギー 574 kcal	
13	日	スペインふうオムレツ	たまご		じゃがいも	たまねぎ	たんぱく質 26.1 g	
		ほうれんそうサラダ	ハム			にんじん ほうれんそう コーン もやし	脂質 22.2 g	
14	月	あまなつゼリー			さとう	あまなつ	食塩相当量 2.8 g	
		ごはん			こめ		エネルギー 579 kcal	
15	火	チキンストロガノフ	とりにく ヨーグルト クリーム		こめこ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	たんぱく質 22.4 g	
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう にんじん きゅうり もやし	脂質 18 g	ていれいけん 定例研
16	水	ひとくちゼリー(既成)				ぶどう	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	木	キャロットクリームピラフ	とりにく ツナ しほなまめ どうにゅう チーズ クリーム		こめ マーガリン	にんじん たまねぎ えのき グリンピース	エネルギー 721 kcal	
		ミネストローネ	いんげんまめ きんときまめ ベーコン		こむぎめん じゃがいも	たまねぎ キャベツ トマト いんげん	たんぱく質 23.0 g	め 目の愛護
18	金	ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ さとう バター	ブルーベリー	脂質 21.4 g	こんだて デー献立
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g	
19	土	おきごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 650 kcal	
		チーズなっとう	なっとう チーズ のり			ねぎ	たんぱく質 26.2 g	
20	日	ウスターにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	脂質 20.5 g	
		ししゃもからあげ	ししゃも		あぶら		食塩相当量 1.8 g	
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おきごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 628 kcal	
22	火	ちゅうかコーンスープ	どうぶ たまご			ねぎ こまつな コーン	たんぱく質 21.3 g	
		あげどうふのあんかけ	どうぶ		でんぷん あぶら	もやし たけのこ にんじん しいたけ	脂質 19.0 g	
23	水	ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ			にんじん キャベツ ほうれんそう	食塩相当量 2.4 g	
		だいがくいもプリン	どうにゅう		プリンのもと さつまいも			
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コッペパン	ぎゅうにゅう		こむぎこ		エネルギー 593 kcal	
25	金	はくさいのスープに	とりにく どうぶ			はくさい にんじん	たんぱく質 26.4 g	
		にくまきポテト	ぶたにく		じゃがいも ノンエッグマヨ		脂質 2.0 g	せかい 世界
26	土	こまつなチーズサラダ	チーズ			こまつな キャベツ にんじん	食塩相当量 2.1 g	しょうりょう 食料デー
		りんご				りんご		
27	日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ		こめ	にんじん えだまめ	エネルギー 579 kcal	
28	月	にしんのかばやきふう	にしん		でんぷん あぶら		たんぱく質 22.7 g	ねんせい 4年生グ
		ブロッコリーとわかめのサラダ	とりにく わかめ			ブロッコリー もやし にんじん	脂質 23.2 g	
29	火	ひとくちゼリー(既成)				アセロラ	食塩相当量 1.8 g	リーンズ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					クール

日	曜日	こんだて		ちねい 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちよし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事	
		しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳							
18	金	むぎごはん			こめ	おむぎ	エネルギー 586 kcal	ねんせい 1年生 こうがいぶくし 校外学習	
		ほっほうみそしる	あぶらあげ どうふ	みそ	じゃがいも		にんじん だいこん こまつな ごぼう		たんぱく質 24.3 g
		れんこんつくね	とりにく	おから			たまねぎ れんこん		脂質 20.2 g
		コールスローサラダ	ハム		ノンエッグマヨ		キャベツ にんじん コーン		食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
21	月	ごはん			こめ		エネルギー 716 kcal		
		あきのきのこカレー	ぶたにく クリーム		マーガリン さつまいも	しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん	たんぱく質 20.2 g		
		ひじきのマリネ	ひじき ハム			きゅうり にんじん もやし	脂質 24.0 g		
		アロエヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム			パイナップル みかん アロエ	食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
22	火	むぎごはん			こめ	おむぎ	エネルギー 619 kcal		
		どうふのいために	どうふ			にんじん ほうさい ねぎ にら	たんぱく質 18.5 g		
		パンサンス	たまご	ハム	はるさめ		キャベツ にんじん		脂質 17.7 g
		さつまいものアーモンドやき			さつまいも アーモンド マーガリン				食塩相当量 1.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
23	水	ちゅうかめん(袋)			こむぎめん		エネルギー 558 kcal		
		みそラーメンスープ	ぶたにく			ねぎ きくらげ にら もやし	たんぱく質 27.0 g		
		にくだんごのもちごめむし	ぶたにく とりにく		もちごめ		たまねぎ しいたけ		脂質 20.0 g
		だいずとわかめのちゅうかあえ	とりにく だいず わかめ			きゅうり にんじん たまねぎ	食塩相当量 3.3 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
24	木	むぎごはん			こめ	おむぎ	エネルギー 619 kcal		
		ふとキャベツのみそしる	ふ	みそ			キャベツ		たんぱく質 29.2 g
		さばのゆずみそがけ	さば				ゆず		脂質 20.6 g
		こうやどうふとじゃがいものにも	とりにく	こうやどうふ	じゃがいも こんにやく		にんじん しいたけ さやいんげん		食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
25	金	コーンピラフ	とりにく		こめ	マーガリン	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん	エネルギー 594 kcal	りくじょう 陸上 たいがい 大会
		サーモンのクリームソース	ます どうにゅう クリーム		こめこ		まいたけ しめじ たまねぎ	たんぱく質 23.8 g	
		わかめとツナのあえもの	わかめ ツナ		ノンエッグマヨ		キャベツ	脂質 23.8 g	
		コーヒーゼリー	クリーム		さとう			食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
28	月	さつまいもピラフ	ウインナー		こめ	さつまいも あぶら	たまねぎ さやいんげん	エネルギー 584 kcal	ワンピー めし ス飯
		トマトとレタスのスープ	たまご				トマト レタス	たんぱく質 21.2 g	
		ざるやまねんどうぐんのさんまごまかばやき	さんま		てんぷん ごま			脂質 23.7 g	
		ぶどう					ぶどう	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
29	火	むぎごはん			こめ	おむぎ	エネルギー 708 kcal		
		みそしる	あぶらあげ どうふ	みそ			だいこん ねぎ しめじ こまつな		たんぱく質 30.0 g
		なまあげのツナづめに	なまあげ ツナ とりにく おから		こめこ		たまねぎ		脂質 21.7 g
		こくどうケーキ	たまご どうにゅう あまなっどう		こむぎこ	マーガリン こくどう			食塩相当量 2.3 g
		ふりかけ	しらす				だいこんは		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
30	水	ジャンバラヤ	ウインナー		こめ		にんじん たまねぎ コーン さやいんげん	エネルギー 612 kcal	りくエスト こんだて 献立
		とりにくのコーンフ레이크あげ	とりにく どうにゅう		こむぎこ	あぶら コーンフ레이크		たんぱく質 24.1 g	
		ツナとこまつなのあえもの	ツナ				こまつな もやし	脂質 22.7 g	
		みかんクレープ(既成)	どうにゅう		こめこ		みかん	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
31	木	かぼちゃパン	ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ		かぼちゃ	エネルギー 572 kcal	ハロウィン こんだて 献立
		しいらのトマトソース	しいら				たまねぎ	たんぱく質 25.6 g	
		ようふうにこみりんご	フランクフルト なまあげ		じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	脂質 20.4 g	
		りんご					りんご	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

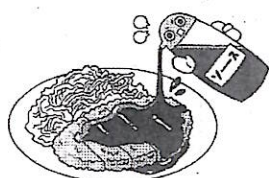
○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。

(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

栄養価の月平均値
エネルギー 625 kcal
たんぱく質 24.3 g
脂質 20.2 g
食塩相当量 2.2 g

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、腎臓などの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

7月の食べのこし

重さ 591kg 平均 12.2%

1か月で約910人分の給食を、食べずに捨てたこととなります。