

# 7月こんだてよていひょう

日曜 曜日	こんだてめい 献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	生乳		ぎゅうにゅう			
1 火	ごはん 鱈のカレー煮 おひたし 豆乳みそ汁	ごはん さとう さとう	さば	しょうが ほうれんそう もやし にんじん あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ けずりぶし けずりぶし	619 2.6
2 水	コッパン チキンカツ キャベツサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	コッパン パンこ あぶら こむぎこ	とりにく たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	しお こしょう さけ ちゅうのうソース ドレッシング クチャップ トマトピューレ しお こしょう パシルこ がらスープ	699 2.5
3 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも なすのみそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく	しょうが たまねぎ しめじ なす ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	621 1.7
4 金	ちゃんぽんうどん(ソフトめん) (ちゃんぽん汁) 小松菜とツナの炒め物 ごま団子	ソフトめん あぶら でんぶん さとう あぶら ★ごまだんご あぶら	ぶたにく えび いか なると さつまあげ ツナ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ もやし こまつな	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ しょうゆ しお こしょう	635 2.8
★七夕献立★						
7 月	ごはん 異型ハンバーグごまソース ひじききんぴら 七夕汁	ごはん さとう ごま さとう あぶら こんにゃく そうめん	★ハンバーグ みそ ひじき とりにく なると あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう ビーマン ねぎ オクラ にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ けずりぶし	644 2.3
8 火	寿ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん はるさめ あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	しょうが もやし いら ★はくさいキムチ チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	679 2.3
日本の食べ物の旅【沖縄県】						
9 水	ごはん いかの天ぷら ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	ごはん こむぎこ あぶら あぶら さとう	いか たまご ぶたにく なまあげ かつおぶし もずく とりにく みそ	にんじん にかがりり しょうが えのきだけ にんじん たまねぎ	さけ しお しょうゆ さけ しお オイスターソース けずりぶし	696 2.2
10 木	ごはん 豚肉のバーベキューソース 切干し大根のペペロンチーノ風 冬瓜のスープ	ごはん さとう あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんにく りんご きりぼしだいこん キャベツ スイートコーン にんにく とうがん しめじ にんじん こまつな	さけ しょうゆ こしょう みりん す がらスープ しょうゆ いちみどららし しょうゆ しお こしょう がらスープ	608 1.8
11 金	ジャージャー類(中華種) 添え野菜 フルーツのゼリーあえ	ちゅうかめん あぶら さとう あぶら でんぶん ★ゼリー	ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ★フルーツミックス	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	595 2.4
14 月	寿ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく	かぼちゃ なす スッキーニ ビーマン たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん	カレールウ ちゅうのうソース クチャップ チャツネ ドレッシング	638 2.2
15 火	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め オムル にらと豆座のスープ	ごはん でんぶん しらすき さとう こまつな さとう あぶら あぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ こまつな ほうれんそう もやし にんじん にら だいこん しいたけ	しょうゆ みりん しちみどららし しょうゆ す しょうゆ しお がらスープ	599 1.8
16 水	ミルクパン 鮭のガーリックペッパー焼き パンネトマトソース コンスープ	ミルクパン あぶら パンネマカロニ あぶら こむぎこ パター	さけ ウインナー ベーコン きゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト たまねぎ スイートコーン	しお こしょう ガーリックパウダー しお こしょう ちゅうのうソース クチャップ しお こしょう がらスープ	692 2.0
17 木	ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ	ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ あぶら さとう ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり	しょうゆ さけ オイスターソース しょうゆ す	646 1.6
♪♪♪ リクエスト献立 白山小学校 ♪♪♪						
18 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー かにかま汁 チョコプリン	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら ★チョコプリン	とりにく ベーコン ★かにかま汁	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく たまねぎ こまつな にんじん しめじ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しお しょうゆ けずりぶし	684 1.6

- \* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
- \* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
- \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	7月の平均
エネルギー(kcal)	650	646
しょくえん(g)	2.0	2.1

夏休みが近づいてきました。暑い日が続くと、食欲がなくなり、体が疲れやすくなります。夏を元気にのりきるためには、規則正しい生活を送り、1日3食きちんと食べることがとても大切です。

### 朝ごはんを 食べましょ

朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチです。

### 生活リズムを 整えましょ!

夜更かしや睡眠不足は、体調をくずす原因になります。

### おやつ のとり過ぎに注意!

冷たいアイスやお菓子ばかり食べていると、食欲がなくなり、夏バテや肥満、虫歯の原因になります。