

月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>～季節の野菜～</p> <p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p>【かぼちゃ】</p> <p>皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。</p> <p>日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ ペポかぼちゃ</p> <p>かぼちゃは、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、夏が旬です。日本かぼちゃは、ねっとりしていて醤油との相性が良く、煮物などの日本料理に向きます。西洋かぼちゃは、甘みが強くほくほくとした味わいで、日本で食べられているほとんどが西洋かぼちゃです。ペポかぼちゃは、甘みが少なくあっさりとした味が特徴です。ズッキーニや果肉がそうめんのようなそうめんかぼちゃなど形がユニークな物が多いです。</p>	<p>こんだて</p> <p>5</p> <p>コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ツナとポテのマヨネーズ焼き</p>	<p>こんだて</p> <p>6</p> <p>ごはん・牛乳 七夕すまし汁 かぼちゃのうま煮 はもの梅ソース</p>	<p>こんだて</p> <p>7</p> <p>黒糖パン・牛乳 マカロニスープ ☆タンドリーチキンポテト</p>	<p>こんだて</p> <p>8</p> <p>ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 小松菜の塩麹炒め ☆厚揚げのしょうが焼き</p>	
<p>栄養価</p> <p>608 26.2 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 酢 1 淡口しょうゆ 4 豆板醤 0.05 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) たけのこ水煮 10 緑) ビーマン 10 黄) 緑豆春雨 7 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 3.5 料理酒 1 オイスターソース 0.7</p>	<p>627 22.8 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 三度豆 3 黄) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) 押し麦 4 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 赤) 豆乳 30 黄) 米粉 3 塩 0.5 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 黄) ひよこ豆水煮 7 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 45 黄) マヨネーズ風ドレッシング 8 塩 0.05 こしょう 0.02</p>	<p>637 25.3 23</p> <p>緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 黄) そうめん 5 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しょうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 1</p> <p>赤) 冷はも(粉付) 1 黄) 油 4 ねり梅 1.5 黄) 砂糖 3 酢 2 淡口しょうゆ 2.5</p>	<p>643 25.7 35</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 黄) じゃがいも 20 赤) ヨーグルト 3.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 カレー粉 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>621 22.0 27</p> <p>緑) かぼちゃ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 20 緑) 土しょうが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.5 塩こうじ 3 塩 0.05 こしょう 0.02 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷厚揚げ(具入) 30 緑) 土しょうが 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし 1</p>	<p>609 23.2 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) にら 3 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02</p>
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ ペポかぼちゃ</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>七夕献立</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>七夕献立</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>鶏</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>ほうろく</p>	
<p>こんだて</p> <p>12</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナピー焼き</p>	<p>こんだて</p> <p>13</p> <p>ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 あじフライ ソース 野菜ソテー</p>	<p>こんだて</p> <p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームスープ ☆カムカムサラダ</p>	<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 きざみうどん そぼろ丼</p>	<p>こんだて</p> <p>16</p> <p>ごはん・牛乳 夏野菜の米粉カレー 枝豆 ヨーグルト</p>	
<p>641 21.6 32</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ビーマン 8 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 黄) マヨネーズ風ドレッシング 6 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>632 23.2 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうがん 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷あじフライ 1個 黄) 油 4 ソース(クラス1本) 7.5</p> <p>緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>616 21.5 33</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 45 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 黄) ホワイトルウ 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) かつお(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 1 赤) 冷ちりめんじゃこ 1 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1.2 どんかつソース 0.8 ウスターソース 1.2 黄) 砂糖 0.4 みりん 0.8</p>	<p>638 26.9 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 35 緑) たけのこ水煮 10 緑) 土しょうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾ひじき 0.5 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし 1</p>	<p>671 26.3 18</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 冷ソテーオニオン 10 黄) 油 1 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.5 こしょう 0.02</p> <p>緑) 枝豆 20</p> <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>ソーレリッシュ</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>魚</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>野菜ソテー</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>うどん</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>枝豆</p>	
<p>こんだて</p> <p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 コンソープ ☆夏野菜グラタン フルーツゼリー</p>	<p>えいよう三色</p> <p>赤・黄・緑 みんなそろって 栄養トク!</p> <p>赤) 赤肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 黄) 熱や力のもとになる食べ物 緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>		<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>2学期の給食は 8月27日(金)から 始まります。</p>	
<p>678 23.9 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うすら卵缶 20 緑) ホールコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 7 緑) ズッキーニ 10 緑) かぼちゃ 20 緑) たまねぎ 5 赤) 牛乳 4 赤) とろけるチーズ 5 黄) ホワイトソース 20 こしょう 0.01</p> <p>黄) フルーツゼリー(ぶどう) 1個</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>19日は 食育の日</p>		<p>おかずの内容 (g)</p> <p>野菜</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>鶏</p>	

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	636	24.0	27	310	76	1.9	2.7	235	0.37	0.48	29	2.17	4.1
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上