

月		火		水		木			金						
こんだて	～季節の野菜～ 【かぼちゃ】	今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介し、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。				1 コッペパン・牛乳 スープ煮 ミンチカツ			2 ごはん・牛乳 ワナンタ 麻婆豆腐						
栄養価		660	26.2	32	628	25.7	24	660	26.2	32	628	25.7	24		
おかずの内容 (g)	皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。 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。	赤) 冷鶏肉 20 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 1 黄) 米粉ハヤシルウ 11 緑) トマトピューレ 8 塩 0.01	赤) レバーペースト 3 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 5 黄) ポーンストック 1 黄) トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) キヤベツ 20 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 白湯スープ 8 塩 0.1	赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) そうめん 5 塩 0.01 けずりぶし 4	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	緑) しめじ 5 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 淡口しょうゆ 3 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 4	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 20 赤) 棒天 10 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 15 黄) ワナンタ皮 10 黄) 油 1 黄) 塩 0.1	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 55 黄) 油 1 黄) 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 黄) 料理酒 0.5 黄) しょうゆ 1.5 黄) 豆板醤 0.1 黄) ごま油 0.3				
こんだて	5 ごはん・牛乳 ハヤシライス(米粉ルウ) ☆ツナとポトのマヨネーズ風味焼	6 黒糖きなこパン・牛乳 タイプーエン ☆肉団子の野菜あんかけ	7 ごはん・牛乳 七塔そうめん汁 冬瓜のうま煮 ☆焼さば	8 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆チキンスプラキ	9 ごはん・牛乳 もずくスープ タコライス風 フルーツゼリー										
栄養価	694	21.4	30	654	27.4	31	624	27.7	25	662	28.2	34	649	25.2	25
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんじん 10 黄) 油 1 黄) 米粉ハヤシルウ 11 緑) トマトピューレ 8 塩 0.01	赤) レバーペースト 3 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 5 黄) ポーンストック 1 黄) トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) キヤベツ 20 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 白湯スープ 8 塩 0.1	赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) そうめん 5 塩 0.01 けずりぶし 4	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 20 赤) 棒天 10 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 20 赤) 棒天 10 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 55 黄) 油 1 黄) 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 黄) 料理酒 0.5 黄) しょうゆ 1.5 黄) 豆板醤 0.1 黄) ごま油 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1
こんだて	12 ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 あじの南蛮漬け	13 コッペパン・牛乳 フォー ☆タンドリーチキンポテト チョコレートクリーム	14 ごはん・牛乳 洋風おでん トマト丼	15 ミルクパン・牛乳 マカロニスープ ☆ハンバーグ夏野菜ソース	16 ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆和風サラダ										
栄養価	629	23.2	26	712	27.0	37	673	27.2	24	651	25.8	34	636	23.2	24
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 4	赤) レバーペースト 3 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 5 黄) ポーンストック 1 黄) トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) キヤベツ 20 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 白湯スープ 8 塩 0.1	赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) そうめん 5 塩 0.01 けずりぶし 4	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1
こんだて	19 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス(米粉ルウ) ☆豆とひじきのサラダ	7月7日(水) 七夕献立 7月7日は、七夕です。昔、織姫と彦星という夫婦がいて、二人は七夕の日にだけ、夜空の天の川を渡って会うことができたそうです。7月7日の給食で、そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん汁」が登場します。				えいよう三色			主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず						
栄養価	641	22.3	23								エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比				
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 緑) オクラ 5 緑) かぼちゃ 25 緑) にんじん 15 黄) 油 1 黄) 米粉カレールウ 12 トマトケチャップ 2 塩 0.1	赤) レバーペースト 3 緑) なす 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 40 黄) ポーンストック 1 黄) ブルンピューレ 4 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) キヤベツ 20 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 白湯スープ 8 塩 0.1	赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) そうめん 5 塩 0.01 けずりぶし 4	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) レタス 10 緑) にんじん 5 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 1 黄) とんかつソース 2 塩 0.01 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) キヤベツ 3 緑) にんにく 0.1 赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1

☆...オープン献立

### 夏を元気に過ごすためには？

- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・早寝早起きをし、生活リズムを作りましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・十分な水分補給で、熱中症予防をしましょう。
- ・アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

夏休みも早寝・早起き・朝ごはんを習慣にして、元気に過ごしてくださいね。

早起き!

早寝!

朝ごはん!

2学期の給食は  
8月27日(金)から  
始まります!  
お楽しみに☆



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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	655	25.4	28	301	78	2.2	2.8	325	0.40	0.49	26	2.23	3.9
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