



7がつのこんだてひょう



大江小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくひんめい						えいようか (中学年)
					(あか) おもに体をつくるもの		(みどり) おもに体の調子を整えるもの		(きいろ) おもにエネルギーのもとになるもの		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)				
1	すい			ちゃんこじる こまつなのごまネーズあえ こざかなのつくだに	ミートボール・とうふ かまぼこ・あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし こざかな	にんじん・ねぎ こまつな	キャベツ・しめじ ごぼう しょうが・もやし	こめ・むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ アーモンド	634 24.5	
2	もく			なすとピーマンのジャージャーどん もやしのナムル うずらたまご うずらたまごとわかめのスープ	ぶたにく・みそ うずらたまご かまぼこ・かつおだし	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ピーマン にら にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが もやし・えのきたけ	こめ・さとう でんぶ ごま・ごまあぶら	594 22.8	
3	きん			さかなのマリネ カレースープ ナッツのりんかけ	ホキ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ しめじ	パン・でんぶ マカロニ・じゃがいも さとう アーモンド	628 26.0	
6	げつ			ツナそぼろどん きりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	ツナ・だいす とうふ ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん ねぎ	たまねぎ・しょうが きりぼしだいこん・キャベツ きゅうり・だいこん・ごぼう	こめ・むぎ・さとう じゃがいも こんにやく	637 24.8	
7	か			ひやしちゅうか ししゃもフライ メロンゼリー	ハム ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・キャベツ きゅうり・コーン	パン・スパゲティ さとう メロンゼリー	639 24.1	
8	すい			さばのしょうがに わかめのすのもの かきたまじる	さば・たまご とうふ・かまぼこ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん ねぎ	しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう でんぶ	699 29.1	
9	もく			マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ パイ	とうふ・ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・パイ	こめ・でんぶ さとう ごま・ごまあぶら	653 24.6	
10	きん			かぼちゃのクリームスープ レイシとチキンのサラダ	ベーコン いんげんまめ とり	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ キャベツ・レイシ	パン・じゃがいも さとう バター・あぶら ごま・ごまあぶら	567 22.8	
13	げつ			いわしのおろしに ピーマンのこんぶあえ なつのっぺ	いわし とうふ・ちくわ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに こんぶだし	ピーマン にんじん	だいこん・きゅうり もやし・とうがん・ごぼう えだまめ・しいたけ	こめ・むぎ じゃがいも こんにやく・でんぶ	622 23.8	
14	か			チリコンカン やさいスープ フルーツミックス	ぶたにく・だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しめじ パイ・おうとう	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	581 23.7	
15	すい			しおにくじゃが もやしのツナあえ なっとう	ちぎりあげ ぶたにく・ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも こんにやく・さとう	648 25.2	
16	もく			カラフルなつやさいでおつかれ-summer!! ごぼうサラダ	ツナ・だいす チーズ しらすぼし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン あかピーマン	たまねぎ・なす・しょうが にんにく・キャベツ ごぼう・きゅうり	こめ・じゃがいも あぶら ごま・ごまあぶら	620 19.4	
17	きん			レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ ミニトマト	とりレバー かまぼこ かつおだし	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・ねぎ ミニトマト	しょうが・キャベツ たまねぎ・しいたけ	パン・でんぶ はるさめ じゃがいも・さとう あぶら	567 21.8	
20	げつ			さかなのねぎソースかけ ゆかりあえ たまねぎのみそしる	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ	こめ・むぎ でんぶ・さとう じゃがいも	639 26.7	
21	か			スパゲティナポリタン キャベツとパインのサラダ マーシャルピンス	ぶたにく・ハム	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ パイ・きゅうり	パン・スパゲティ あぶら マーシャルピンス	611 21.6	
22	すい			ピリッとにくじゃが ごますあえ のりつくだに	ぶたにく・ちぎりあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん	たまねぎ・いんげん しょうが・にんにく・キャベツ もやし・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく さとう	641 20.9	
27	げつ			さかなのかばやき はるさめのすのもの とうふのみそしる	ホキ とうふ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこだし	にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ こむぎ・さとう はるさめ	711 25.5	
28	か			ハンバーグ ポイルきゃべつ なつやさいとたまごのスープ	ハンバーグ うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ・たまねぎ なす・えだまめ にんにく	パン・さとう じゃがいも	627 27.3	
29	すい			カレーどうふ くきわかめのあえもの	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ さとう ごま・ごまあぶら	632 22.5	
30	もく			ハヤシライス コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	こめ・じゃがいも さとう あぶら	614 18.3	
31	きん	しゅうぎょうしき									

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

16日(木)わくわく楽しい給食作品展入賞さくひん

なつやさい サマー
『カラフル夏野菜でおつかれ-summer!!』
麻生田小学校 つかもと せいき さん

ピーマンの赤と緑、かぼちゃ、トマトなど、カラフルな夏野菜がたくさん入ったカレーです。野菜が苦手な子でも食べやすく、夏野菜がたっぷりなので栄養満点な1品です。

