



7月 こんだてひょう



日曜	献立名	使用する食品名						給食室より	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのもととなる			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1月	コッペパン					パン		かぼちゃには、 ^あ 旨味の ^な などの ^か 粘りに ^い 良い ^あ ビタミンAを ^ま 多く ^く 含んでいます。	523
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.3
	かぼちゃのクリームスープ	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
2火	こくとうビーンズ	だいず				こくとう		ハッスル ^ど 豚肉 ^の には、 ^あ 疲れ ^を 回復 ^さ せてくれる ^あ ビタミンB1が ^た たくさん ^く 含まれていま ^す 。	524
	ハッスルどん	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが		あぶら		22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おおかあえ	いとかつお		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう			
3水	とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			今日の ^あ 塩肉 ^の じゃが ^が に使 ^わ れて ^い る ^あ じゃがいも ^は 、 ^あ 熊本市 ^の 天 ^の 明 ^の 地区 ^で 栽培 ^さ れた ^あ 「メイ ^ク イーン [」] という ^あ 品種 ^す です。	495
	ごはん					こめ			20.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しおにくじゃが			にんじん	いんげん・たまねぎ・にんにく	キャベツ・きゅうり・うめぼし	あぶら		
4木	うめあえ		しらすぼし				あぶら	レイシ ^の 「 ^わ た [」] と言 ^わ れる ^あ 白 ^い 部分 ^に が ^あ 苦 ^み 成分 ^が 含ま ^れ てい ^ま すが、 ^あ 給食 ^室 で ^し っかり ^と 取り ^除 いて ^あ 調理 ^し ています。	507
	のりつくだに		のりつくだに						22.2
	まるパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5金	ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら	7月 ^の 7日 ^は 七夕 ^す です。 ^あ 七夕 ^に は「 ^そ うめん [」] を ^た べて ^あ 邪 ^の 気 ^を 払い、 ^あ 健康 ^で ある ^こ とを ^願 う ^あ 風習 ^が あります。	568
	レイシのマヨサラダ	チキンフレーク			キャベツ・レイシ(にがうり)	ノンエッグマヨネーズ			21.8
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら		
	むぎごはん					こめ・むぎ			
8月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					今年 ^は フランス ^の パリ ^で オリ ^ン ピック ^が 開催 ^さ れます。 ^あ 今日 ^の 給食 ^は 、フランス ^に ちな ^ん だ ^あ 献立 ^に なっ ^て います。	545
	いwashのしょうがに	いわし			しょうが				21.7
	ソフトフランスパン					パン			
	ハンバーグのロベールソース	ハンバーグ			たまねぎ		バター		
9火	さばのソースに	さば			しょうが	さとう		今日 ^の ように ^あ 暑い ^日 には、 ^あ 酢 ^を 用 ^い いた ^あ サラダ ^が おすす ^め です。 ^あ 酢 ^は 食欲 ^を 出し ^て くれる ^あ 働き ^が あります。	591
	くきわかめのすのもの	くきわかめ	にんじん		キャベツ	さとう			25.1
	かきたまじる	たまご・わかめ・かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶ			
	ごはん					こめ			
10水	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぶ・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ	レバー ^{には} 貧血 ^予 防 ^に 効果 ^が ある ^あ 鉄分 ^や 目 ^や 皮膚 ^の 健康 ^に か ^か かせない ^あ ビタミンA ^が 豊富 ^に 含ま ^れ ています。	538
	はるさめスープ	かまぼこ		にんじん・ねぎ	さくらげ・キャベツ・たまねぎ・しょうが	はるさめ	あぶら・ごまあぶら		18.8
	ふりかけ								
	チリコンカン	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら		
11木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					チリコンカンは ^あ アメリ ^カ ・テキサス ^州 で ^あ 生まれ ^た 、 ^あ 豆 ^と ひき肉 ^を 煮 ^い 込んだ ^あ 料理 ^す です。	562
	やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら		23.6
	フルーツミックス				パイナップル・おうとう・みかん	カクテルゼリー			
	むぎごはん					こめ・むぎ			
12金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					今日 ^の 味噌 ^汁 は ^い りこ ^出 汁 ^で す。 ^あ いりこ ^の う ^ま 味 ^と 味噌 ^の う ^ま 味 ^が 含 ^ま わ ^る こと ^で おい ^し さ ^が 倍 ^増 しています。	553
	さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	こむぎ・でんぶ・さとう	あぶら		23.5
	ごますあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも			
16火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		豆腐 ^は 大豆 ^{から} でき ^て いま ^す 。 ^あ 大豆 ^は 「 ^あ 畑 ^の お肉 [」] と言 ^わ れる ^あ ほど、 ^あ タンパク質 ^が た ^く さん ^く 含ま ^れ ています。	537
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.7
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たけのこ・しいたけ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごまあぶら・あぶら		
	ナムル		しらすぼし	にら	もやし	さとう	あぶら・ごまあぶら		
17水	のりつくだに		のりつくだに					いま ^あ 旬 ^の 野菜 ^を 使 ^っ た ^あ 夏 ^野 菜 ^カ レー ^で す。 ^あ 栄養 ^価 が ^あ 高く、 ^あ 夏 ^バ テ ^や 熱 ^中 症 ^を 予 ^防 する ^あ 効 ^果 が ^あ ります。	520
	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ・ピーマン・トマト	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら		17.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら		
18木	ミルクパン					パン		1学期 ^の 給食 ^は い ^か が ^で した ^あ か [？] 来 ^週 から ^あ 夏 ^休 み ^で す ^あ ね。 ^あ 2学期 [、] 元 ^気 な ^あ 皆 ^{さん} に ^あ 会 ^え る ^あ の ^あ 楽しみ ^に しています。	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.6
	スパゲティナポリタン	ぶたにく		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら		
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン	さとう	ごま・あぶら		
18木	パインゼリー					パインゼリー			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。