7 7がつのこんだてひょう

大江小学校

日	曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価
			（き）おもにエネルギーのもとになる		（あか）おもに体をつくるもとになる		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる		小学校（中）
			おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー（kcal）
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質（g）
1	か	コッペパン	パン						565
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		チリコンカン	さとう	あぶら	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	
		やさいスープ	じゃがいも	あぶら				キャベツ・たまねぎ・しめじ	23.7
		フルーツミックス	カクテルゼリー		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	パイン・おうとう・みかん	
2	すい	ハッスルどん	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	563
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ゆかりあえ					ゆかり	もやし・キャベツ	
		とうがんのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・だしいりこ	にんじん	とうがん・えのきたけ	22.2
3	もく	ごはん	こめ						591
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		じゃがぶたキムチ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ	
		きりぼしだいこんのあえもの		ごま・ごまあぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん	21.9
		のりのつくだに				のりつくだに			
4	きん	ミルクパン	パン						602
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ししゃもフライ	パンこ	あぶら		ししゃも			
		チキンのマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	とりにく		にんじん	キャベツ・きゅうり	25.9
		カレースープ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	
7	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						581
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのこうみソース	でんぷん・さとう	あぶら	たら		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		そうめんのあえもの	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら			おくら・にんじん	もやし・コーン	21.4
		わかめじる			とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	
8	か	しょくパン	パン						570
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ひるぜんやきそば	スパゲティ・さとう	ごま・あぶら	とりにく・ちくわ・かつおぶし・みそ	あおのり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく	
		レモンふうみのさっぱりサラダ	さとう	あぶら		しらすぼし		もやし・きゅうり・コーン・レモン	25.0
		マーシャルビンズ		マーシャルビンズ					
9	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						615
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのしょうがに			いわし			しょうが	
		うめあえ		あぶら・ごま	とりにく		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	24.6
		にらたまじる	でんぷん		とうふ・たまご・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	
10	もく	ごはん	こめ						592
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		レバーとポテトのあげがらめ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	
		はるさめじる	はるさめ		ぶたにく・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	21.9
		てづくりひじきふりかけ		ごま・ごまあぶら	かつおぶし	しらすぼし・ひじき			
11	きん	コッペパン	パン						569
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	23.7
		ナッツとだいずのりんかけ	さとう	カシューナッツ・アーモンド	だいず				
14	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						622
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		てりやきハンバーグ	さとう・でんぷん		ハンバーグ				
		ごまずあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	24.7
		かきたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
15	か	ミルクパン	パン						621
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		スパゲティナポリタン	スパゲティ	あぶら	ぶたにく・ハム		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	23.4
		ムース	フルーツムース						
16	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						583
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		マーボーどうふ	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		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	
		ナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			にら	もやし	25.4
17	もく	ごはん	こめ						595
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ヨーグルト	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	
		かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり	19.1

たなばたこんだて

100ねんフードあじめぐり
「おかやまけん」

※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。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう

今月の給食では、夏が旬の野菜を使った献立や、カレーなどの香辛料・香りの強い野菜・うめや酢などの酸味を活かして、暑い夏でも食欲が出るように工夫した献立が登場します。

7日(月) たなばたこんだて

織姫と彦星が1年に1度会える日で、短冊に願い事をすると叶うといわれている、季節の行事です。

天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラを使ったあえものを作ります。

8日(火) 100年フード味めぐり

「100年フード」とは・・・

地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取組です。

ひるぜん焼そば

岡山県真庭市の蒜山高原地方が発祥のご当地グルメです。

材料はかしわ（とり肉）、キャベツが使われ、お店ごとに代々伝わる濃厚なみそダレで仕上げます。