

7がつのこんだてひょう

給食のめあて： 残さないで食べよう。

喜多市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			あか からだを つくる 	みどり からだのち ょうしを ととのえる 	き ねつやかに なる 	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず	牛乳				
7/1	水	ごはん	肉じゃがキムチ煮 もやしとハムのナムル 豆みそ	○ 牛乳 ぶた肉 ハム たまご	にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 にら もやし きゅうり	米 米ぬか油 ごま油 米油 三温糖 ごま じゃがいも	666 19.7 2.4	
7/2	木	パン	チリコンカン キャベツとアスパラのサラダ ワンドンスープ	○ 牛乳 大豆 ベーコン ぶた肉 ハム チーズ	にんにく ビーマン トマト缶 キャベツ アスパラガス にんじん メンマ もやし ネギ しいたけ ほうれん草	パン 米ぬか油 ごま 三温糖 ワンタン	623 26.9 2.9	
7/3	金	ごはん	サバのサラサ焼き 千草和え なめこのみそ汁	○ 牛乳 さば たまご 油揚げ	しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし なめこ 大根	米 三温糖 ごま	609 19.4 2.5	
7/6	月	ごはん	白身魚のホイル蒸し アスパラベーコンサラダ 玉ねぎのみそ汁	○ 牛乳 まだら ベーコン 油揚げ わかめ	キャベツ にんじん しょうが アスパラガス レモン汁 玉ねぎ	米 マヨネーズ 米ぬか油 きび砂糖 じゃがいも	617 20.7 2.3	
7/7	火	冷やし めん	ささかまのいそべ揚げ かぼちゃの天ぷら 千草あえ	○ 牛乳 のり かまぼこ たまご	ねぎ しいたけ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ もやし	めん 小麦粉 ごま 米油	648 20.8 4.1	
7/8	水	ゆかり 手巻き寿司	ツナマヨ 五色あえ 七夕汁 七夕デザート 星形コロッケ	○ 牛乳 手巻きのり ツナ缶 とり肉 なんと	しいたけ にんじん オクラ キャベツ ほうれん草 とうもろこ し	米 そうめん 米油 ポテトコロッケ かたくり 粉	748 23.4 2.8	
7/9	木	セルフ ハンバーガー	キムチ春雨スープ	○ 牛乳 チーズ ぶた肉	きゅうり キャベツ にんじん パインアップル缶 たけのこ 白菜 キクラゲ チンゲンサイ	パン 三温糖 はるさめ	679 24.1 3.9	
7/10	金	カミカミ まぜごはん	厚焼き卵 きゅうりのピリ辛あえ かみかみ豚汁	○ 牛乳 油揚げ たまご ちくわ ぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん れんこん ごぼう 大 根 きゅうり こんにやく きくらげ	米 ごま 三温糖 ごま 油 じゃがいも	634 21.4 2.9	
7/13	月	豚キムチ丼	もやしとピーマンのおかかあえ わかめスープ 冷凍みかん	○ 牛乳 ぶた肉 かつお節 わかめ とうふ なんと	しょうが 白菜 にら にんじん もやし ビーマン とうもろこ し ねぎ しいたけ みかん	米 三温糖 じゃがいも	606 18.2 2.4	
7/14	火	じゃじゃ麺	わかめと大根サラダ 白玉フルーツポンチ	○ 牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ缶	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ たけのこ もも しいたけ 小松菜 大根 きゅうり みかん パイナップル	めん ごま油 きび砂糖 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 だんご	657 16.5 2.0	
7/15	水	ごはん	ぶた肉のみそだれがけ 小松菜おかかあえ くじら汁 ミニトマト	○ 牛乳 ぶた肉 かつお節 くじら	しょうが ねぎ 小松菜 にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん ミニトマト	米 三温糖 じゃがいも	628 19.8 2.2	
7/16	木	食パン	ももジャム オムレツ コーンチャウダー シーフードサラダ	○ 牛乳 オムレツ わかめ えび いか ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ にんにく	パン ももジャム 三温糖 ごま油 米ぬか 油 じゃがいも	612 19.1 3.4	
7/17	金	夏野菜の カレー	ひじきサラダ すいか	○ 牛乳 ぶた肉 ひじき ハム	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす 大根 もやし きゅうり すいか	米 米ぬか油 じゃがい も 小麦粉 きび砂糖 ごま油 カレールウ	692 21.2 2.7	
7/20	月	ごはん	プルコギ もやしとハムのナムル トック	○ 牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん	米 三温糖 ごま油 米ぬか油 ごま トック	640 21.6 2.1	
7/21	火	冷やし 中華	大学かぼちゃ すいかゼリー	○ 牛乳 ハム たまご	メンマ もやし きゅうり かぼちゃ	めん ごま ごま油 三温糖 米油	675 18.1 2.4	
7/22	水	ごはん	野菜たっぷり夏マーボー みかんサラダ 大根のみそ汁	○ 牛乳 ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん トマト ビーマン にら たけのこ しいたけ キャベツ えだまめ みかん	米 米ぬか油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	632 19.3 2.5	
7/27	月	ごはん	ビビンバ 大根とキャベツの塩こんぶ漬け わかめスープ	○ 牛乳 ぶた肉 たまご 塩こんぶ わかめ とうふ なんと	にんじん 大根 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 ごま油 三温糖 ごま	612 19.1 2.6	
7/28	火	カレー うどん	スチームエッグ 海藻サラダ	○ 牛乳 ぶた肉 たまご 脱脂粉乳 のり わかめ かまぼこ	にんにく しょうが グリーンピー ス 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	めん 米ぬか油 ごま油 じゃがいも 三温糖 カレールウ	718 23.4 2.5	
7/29	水	ごはん	とり肉のレモンソースがけ 豆とひじきのサラダ 玉ねぎのみそ汁	○ 牛乳 とり肉 大豆 ひじ き ツナ缶 油揚げ わかめ	レモン汁 えだまめ キャベツ にんじん 玉ねぎ にら	米 かたくり粉 米ぬか 油 きび砂糖 オリーブ油 じゃがいも	688 24.5 1.9	
7/30	木	アップル コッペ	イタリアンサラダ コーンチャウダー すいか	○ 牛乳 サラミ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん パイナップル缶 玉ねぎ すいか	パン ごま 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	627 21.9 2.4	
7/31	金	ごはん	アジの和風ピザ焼き いそあえ 豚汁	○ 牛乳 まあじ チーズ のり ぶた肉 とうふ にぼし	しょうが 玉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 こんにやく ねぎ にんじん	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 じゃがいも	625 18.3 2.0	



