

7・8月のこんだてひょう

給食のめあて 夏野菜を食べて元気にすごそう

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			あか からだを くる 	みどり からだのちょうしを ととのえる 	き ねつやちから になる 	エネルギー 脂 質 塩 分
		主食	おかず	牛乳				
7/1	月	ごはん	ちゅうかスープ マーボーなす リャンバンサンスウ	○	牛乳 とうふ ぶた 肉 けいらん ハム	にんじん たまねぎ ほししいた け チンゲンサイ きくらげ コーン	米 かたくり粉 米ぬか 油 ごま油 三温糖	659 22.4 2.6
7/2	火	ひやし そうめん	かぼちゃとちくわの天ぷら ちぐさあえ	○	牛乳 ちくわ のり きんしたまご	ほうれんそう かぼちゃ ねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	めん 小麦粉 米油 米ぬか油 ごま	602 17.5 3.6
7/3	水	かて めし	ゼリーフライ みそ汁 いそべあえ	○	牛乳 あぶらあげ みそ けいらん まぐろかん のり	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ こまつ な えだまめ	米 ごま 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 薄力粉	685 22.8 2.4
7/4	木	ライ麦 パン	夏やさいスープ ぬるチーズ かぼちゃと豆のサラダ ポイルウインナー	○	牛乳 チーズ ウインナー	にんじん 西洋かぼちゃ なす 玉ねぎ コーン ブロッコリー ミニトマト	ライ麦パン じゃがいも マヨネーズ	659 30.8 3.1
7/5	金	手まさ ずし	セタ汁 ごまあえ セタゼリー	○	牛乳 のり なると まぐろ缶 とり肉 卵	にんじん オクラ ほうれんそう きゅうり ほししいたけ キャベツ	米 そうめん ひやむぎ ごま かたくりこ マヨネーズ きび砂糖 やきふ ゼリー	635 20.7 2.9
7/8	月	おれたち のまぜ ごはん	かみかみとん汁 あつやき卵 キャベツときゅうり生姜漬	○	牛乳 油あげ みそ だいず 豚肉 卵 ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	米 ごま油 ごま じゃがいもこんにゃく	624 21.1 3.1
7/9	火	塩ラーメン	むしギョーザ ナムル	○	牛乳 豚肉 ナルト	人参 キャベツ たら ほししいたけ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	めん 三温糖 ごま ごま油 米ぬか油	664 18.8 2.3
7/10	水	ごはん	白身魚のホイルむし こまつなとキャベツのおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 わかめ 油あ げ みそ かつおぶし まさば	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ アスパラガ ス	米 じゃがいも マヨネーズ	603 18.4 2.4
7/11	木	コッペ パン	レタスとトマトのスープ チキンの香草やき グリーンサラダ マーシャルビーンズ	○	牛乳 卵 とり肉	トマト缶 バジル ローズマリー ブロッコリー コーン レタス キャベツ えだ豆 みかん缶	パン マーシャルビーンズ かたくりこ オリーブ油 フレンチドレッシング	658 28.7 3.3
7/12	金	豚キムチ どん	わかめスープ もやしとピーマンのおかかあえ	○	牛乳 豚肉 とうふ わかめ ナルト かつおぶし	にら 人参 ピーマン はくさい キムチづけ ねぎ ほししいたけ もやし コーン	米 ごま ごま油	606 16.3 2.5
7/16	火	冷やし 中か	ポテトのチーズやき ミニトマト	○	牛乳 ハム チーズ きんし卵 ベーコン	メンマ もやし 玉ねぎ きゅうり ミニトマト	めん 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	705 21.7 3.6
7/17	水	ごはん	鯨汁 ミニトマト 豚肉のみそだれがけ アスパラおかかあえ	○	牛乳 くら とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん ねぎ さやいんげん アスパラガス ミニトマト	米 むぎ じゃがいも こんにゃく 三温糖	682 23.7 2.7
7/18	木	セルフハン バーガー	カニとチンゲンサイのスープ 冷凍みかん	○	牛乳 とうふ チーズ カニふうみかまぼこ	チンゲンサイ きゅうり キャベツ ほししいたけ みか ん	パン かたくり粉 三温糖 ごま油	642 23.9 4.0
7/19	金	夏野菜 カレー	ひじきとツナのサラダ スイカ	○	牛乳 豚肉 まぐろ缶 ひじき	にんじん なす 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ えだまめ レモン スイカ	米 じゃがいも 米ぬか油 小麦粉 きび糖 ごま油	676 22.7 3.2
8/26	月	にんじん ごはん	みそ汁 なすのはさみあげ オクラのあえもの	○	牛乳 こおりとうふ みそ とり肉 わかめ ひじき	にんじん さやえんどう オク ラ 玉ねぎ なす きゅう り	米 じゃがいも かたくりこ ごま 米ぬか油 米油	604 18.3 3.3
8/27	火	冷やし 中か	ポテトのチーズやき ミニトマト	○	牛乳 ハム チーズ きんし卵 ベーコン	メンマ もやし 玉ねぎ きゅうり ミニトマト	めん 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	725 19.8 3.2
8/28	水	ごはん	ゴーヤチャンプル にんじんしりしり もずくスープ	○	牛乳 豚肉 とうふ けいらん かつおぶし まぐろ缶 もずく 寒 天	にんじん ねぎ キャベツ たけの こ ほうれんそう	米 米ぬか油 きび糖	622 22.4 2.0
8/29	木	食パン	ももジャム ミネストローネ イカのフリッター イタリアンサラダ りんごシャーベット	○	牛乳 ベーコ ン ソーセージ チー ズ	にんじん たまねぎ トマト缶 キャ ベツ きゅうり パインアップル りんご	パン ももジャム じゃがいも バター マカロニ 三温糖 米油 米ぬか油	700 27.4 2.1
8/30	金	夏野菜 カレー	海草こんにゃくサラダ カラフル白玉フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 海そう	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす キャベツ コーン きゅうり もも缶	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 米ぬか油 こんにゃく だんご	706 20.0 2.2

埼玉県の
郷土料理



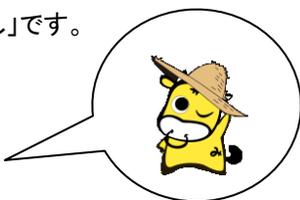
みんなえー

☆7月3日…日本列島味めぐり 埼玉県の名物で、「かてめし」です。

☆7月5日…七夕献立

☆7月8日…サンマルちゃん献立

☆7月17日…大好き喜多方食育の日



埼玉県のゆるキャラ
のつるゴンだよ!



