



がっこうきゅうしょく よていにこんだてひょう

7・8月

7月のめあて
好ききらいしない
で食べよう！



日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー	590 kcal
	スタミナじる	じゃがいも			ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質	26.8 g
	ますのしおこうじやき				ます				脂質	16.1 g
	きりこんぶのにつけ	こんにゃく さとう	あぶら		さつまあげ(魚肉) うちまめ(大豆)	こんぶ	にんじん		食塩相当量	2.3 g
	アップルシャーベット	さとう						りんご		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
2 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー	634 kcal
	トマトとレタスのスープ	でんぷん			とうふ		にんじん トマト	レタス ねぎ きくらげ	たんぱく質	27.0 g
	とりにくのだいずの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド		だいず とりにく			しょうが	脂質	24.4 g
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら					キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	578 kcal
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら		ぶたにく ほたて いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	たんぱく質	27.3 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら				にんじん こまつな	もやし コーン	脂質	14.9 g
	すいか							すいか	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	644 kcal
	たまごとなめこのみそしる				とうふ たまご みそ		こまつな	なめこ	たんぱく質	29.1 g
	ししゃもフライ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら			ししゃも			脂質	25.7 g
	きりぼしだいこんの やきそばソース	しらたき	あぶら		ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
7 日 (月)	☆彡 セタ献立です♪目でも楽しめるようなカラフルなフルーツポンチが登場します！。お楽しみに♪ ☆彡 									
	にしく コシヒカリごはん	こめ							エネルギー	678 kcal
	ハヤシライスのぐ	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん こめこ	あぶら		ぶたにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質	21.3 g
	たなばたフルーツポンチ	さとう こんにゃく	あぶら			ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	みかん パイン もも りんご オレンジ レモン	脂質	19.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
8 日 (火)	えだまめごはん	こめ						えだまめ	エネルギー	612 kcal
	たまねぎとなまあげのみそしる				なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	たんぱく質	21.9 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	22.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
9 日 (水)	大阪万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。自分の生活でできることに目を向けてみましょう！									
	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぷん							エネルギー	694 kcal
	ジャージャーめんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		ぶたにく だいず みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	たんぱく質	29.5 g
	ミyakミyakコロッケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら					たまねぎ	脂質	24.9 g
	きゅうりのゆかりづけ						しそ	きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
10 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	636 kcal
	さわにわん	はるさめ			ぶたにく		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	25.1 g
	さばのみそに	さとう でんぷん			さば みそ			しょうが にんにく	脂質	25.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド					キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
11 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 623 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	たんぱく質 24.8 g	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.6 g	
	みかんいりかぶと きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん かぶ きゅうり	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (月)	うめごはん	こめ さとう でんぷん					うめ	エネルギー 621 kcal	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 20.9 g	
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 21.6 g	
	れいとうパイン	さとう					パイン	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal	
	なつやさいのカレー	じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく ウインナー		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく りんご しょうが	たんぱく質 21.7 g	
	コールスロー	さとう	あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン	脂質 22.3 g	
	ミルクデザート	さとう でんぷん			ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal	
	なつやさいのたまごとじ	しらたき さとう ふ (こむぎこ)		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 23.2 g	
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ (魚)	ひじき			脂質 17.8 g	
	かおりあえ	でんぷん さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g	
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん					ブルーベリー		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
17 日 (木)	こくとうロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー 601 kcal	
	ホタテとチンゲンサイのスープ			ホタテ とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン ねぎ	たんぱく質 26.5 g	
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.7 g	
	キャロット・ラペ		オリーブあぶら			にんじん	なつみかん レーズン	食塩相当量 3.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 671 kcal	
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 26.2 g	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 20.8 g	
	レモンシャーベット	さとう					レモン	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月									
8 月 26 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 679 kcal	
	ポークカレー	じゃがいも さとう こめこ でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご	たんぱく質 21.2 g	
	フルーツポンチ	さとう					みかん パイン もも レモン ぶどう	脂質 18.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g	
8 月 27 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal	
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな		たんぱく質 25.9 g	
	たらのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 22.0 g	
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	食塩相当量 2.1 g	
	ももゼリー	さとう					もも		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
8 月 28 日 (木)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			エネルギー 635 kcal	
	なめことたまごのスープ			たまご とうふ		にんじん こまつな	なめこ たまねぎ	たんぱく質 28.0 g	
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質 23.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
8 月 29 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 686 kcal	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 26.7 g	
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	すりごま ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 20.2 g	
	はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ					レモン	食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

