



がっこう 学校 給食 献立 表

7月給食目標
衛生に気をつけよう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤) あか		おもに体の調子をととのえる (緑) からだ ちょうし		おもにエネルギーのもとになる (黄) き		ちようみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質 しつ	(2群) 無機質 むきしつ	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物 たんすいかぶつ	(6群) 脂質 しつ		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
1 水	カレードッグ/牛乳	ぶたひき肉	チーズ、牛乳	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	こしょう、トマトピューレ、ソース、カレールウ、がらスープ	604 kcal
	鶏肉と野菜の香味炒め	とり肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、えだまめ、とうもろこし		オリーブ油	塩、白ワイン、こしょう、コンソメ、バジル	27.6 g
	マカロニのクリームスープ	ミートボール、豆乳		にんじん、こまつな	玉ねぎ、マッシュルーム	マカロニ、マカロニ	オリーブ油	塩、酒、こしょう、ポタージュルウ、クリームシチュー、コンソメ、がらスープ	25.2 g
									362 mg
2 木	ごはん/牛乳		牛乳		山内産のきくらげです!	米			604 kcal
	山内産きくらげ入りオイスターいため	ぶた肉、うずら卵		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、きくらげ	砂糖、かたくり粉	油	酒、塩、こしょう、オイスターソース、しょうゆ	25.6 g
	具だくさん中華スープ	とり肉		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、もやし、しいたけ	ワンタン	油、ごま油	酒、塩、しょうゆ、中華スープのもと、とりがら	18.2 g
	すいか				すいか				270 mg
3 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			652 kcal
	手作りかぼちゃコロッケ	ぶたひき肉	スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ、えだまめ、とうもろこし	じゃがいも、かたくり粉、小麦粉、パン粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	20.9 g
	野菜炒め	ウィンナー		にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし		油	塩、コンソメ、こしょう	21.9 g
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、しいたけ	はるさめ		塩、こしょう、しょうゆ、中華スープのもと、酒、とりがら	294 mg
6 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			619 kcal
	千草焼き	たまご、とりひき肉、大豆	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ、しょうゆ、みりん、塩、だし汁	27.1 g
	切り干し大根の煮物	ぶた肉		にんじん、アスパラガス	切干しだいこん	こんにゃく、砂糖	油	酒、しょうゆ、しょうゆ、みりん、だし汁	18.4 g
	具だくさんみそ汁	油あげ、みそ		にんじん、ねぎ	なす、玉ねぎ、えのき	じゃがいも		にぼし	390 mg
	焼きのり		焼きのり						
7 火	とうもろこしごはん/牛乳		牛乳		とうもろこし	米	バター	パセリ、塩、酒	626 kcal
	鶏肉と夏野菜のマリネ	とり肉		かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、ズッキーニ、えだまめ	小麦粉、砂糖	油、オリーブ油	塩、酒、しょうゆ、酢、白ワイン、みりん	21.7 g
	セタビーフンスープ	ぶた肉		にんじん、オクラ	玉ねぎ、もやし、きくらげ	ビーフン	油	酒、塩、こしょう、しょうゆ、中華スープのもと、とりがら	19.7 g
	セタゼリー	セタ行事食						セタゼリー	259 mg
8 水	プレーンパン/牛乳		牛乳			パン			645 kcal
	焼きそば	ぶた肉、かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、もやし	焼きそばめん	油	酒、塩、こしょう、ねぎ、焼きそばソース、中濃ソース、ソース	25.7 g
	いかフライ	いかフライ					油		27.2 g
	夏のコロコロサラダ		チーズ	にんじん、パプリカ、アスパラガス	きゅうり、えだまめ、とうもろこし	砂糖	ドレッシング	しょうゆ、こしょう	320 mg
9 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			608 kcal
	あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉、砂糖	油	塩、酒、しょうゆ、酢	25.2 g
	野菜のアーモンド和え			チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ、しょうゆ	20.0 g
	鶏ごぼう汁	とり肉、油あげ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、もやし、ごぼう、しいたけ		油	酒、塩、しょうゆ、かつお節	314 mg
10 金	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!	牛乳			米			592 kcal
	豚ニラ炒め	ぶた肉		にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ		ごま油	塩、酒、こしょう、しょうゆ、みりん、オイスターソース	25.0 g
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	のざわな				しょうゆ、みりん	19.2 g
	卵とコーンのスープ	ベーコン、たまご		にんじん	とうもろこし、とうもろこし、玉ねぎ、もやし	かたくり粉	油	酒、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、チキンブイヨン	300 mg
13 月	ゆかりごはん/牛乳		しらす干し、牛乳			米	ごま油	ゆかり	620 kcal
	じゃがいものうま煮	とり肉、厚あげ		にんじん、いんげん	玉ねぎ、干ししいたけ、ごぼう	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	酒、塩、しょうゆ、しょうゆ、みりん、にぼし	24.1 g
	青菜とのりのサラダ	ハム	のり	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ	砂糖		塩、しょうゆ、酢	17.3 g
	黒糖ビーンズ	大豆、黒糖							340 mg
14 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			650 kcal
	いわしのトマト煮	いわし		トマト	玉ねぎ	砂糖		ケチャップ、みりん	25.1 g
	春雨炒め	ぶた肉		にんじん、ピーマン	にんにく、玉ねぎ	はるさめ、砂糖	ごま油、ごま	塩、酒、しょうゆ、しょうゆ	21.3 g
	まるやかみそ汁	とり肉、厚あげ、みそ、豆乳		こまつな、にんじん	ごぼう、しめじ	じゃがいも		酒、塩、にぼし	445 mg
15 水	背割りパン/牛乳		牛乳			コッペパン			619 kcal
	チリコンカン	ぶたひき肉、ひよこ豆、マロニエ、レタ、トマト、大豆		ピーマン	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	砂糖	油	塩、こしょう、赤ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、コンソメ、チリパウダー	26.1 g
	ツナサラダ	ツナ		にんじん、アスパラガス	キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、塩、こしょう	25.5 g
	コーンポタージュ	ベーコン、豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、コーン	じゃがいも、シチューのもと	オリーブ油	白ワイン、カレールウ、ポタージュ、塩、こしょう、チキンブイヨン	311 mg

