



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

山内東小学校

| 日・曜     | こんだて<br>献立        | おもにからだをつくる (赤)<br><small>あか</small> |                                                                                     | おもに体の調子をととのえる (緑)<br><small>からだ ちょうし みどり</small>                                     |                           | おもにエネルギーのもとになる (黄)<br><small>き</small> |                              | ちようみりよう<br>調味料                            | 栄養価          |
|---------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
|         |                   | (1群) たんぱく質<br><small>しつ</small>     | (2群) 無機質<br><small>むきしつ</small>                                                     | (3群) カロテン                                                                            | (4群) ビタミンC                | (5群) 炭水化物<br><small>たんすいかぶつ</small>    | (6群) 脂質<br><small>しつ</small> |                                           | エネルギー (Kcal) |
|         |                   | 魚・肉・卵・大豆製品                          | 牛乳・小魚<br>海藻                                                                         | 色の濃いやさい                                                                              | 色の薄いやさい・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<br>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<br>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<br>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<br>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       |
|         | 味付けのり             |                                     | 味付けのり                                                                               |                                                                                      |                           |                                        |                              |                                           |              |
| 7<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、チキンブイヨン             | 311 mg       |

