



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	ごはん ナムル いそもんあげ じゃがいものなんぼんに	ぎゅうにゅう ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	629	19(火)	ごはん たこのマリネ なつやさいのすぶた オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・たごぶたにく・たまご(ガラスープ)	こめ・こめこじゃがいもでんぶん オリーブオイル こめあぶら	オクラ・かぼちゃ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト・なす ビーマン・レモン しょうが・にんにく	603
4(月)	レバーのバーベキューソース えだまめのしおゆで ちゃんこうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ(こんぶ) (かつおぶし) ぶたにく・ぶたレバー	パン・うどん じゃがいも・さとう でんぶん・さとう こめあぶら	えだまめ・だいこん たまねぎ どうもろこしペースト にんじん・ねぎ はくさい・りんごソース レモン・しょうが	765	20(水)	ごはん ポテトサラダ せんざんき みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ (かつおぶし) ハム・とりにく・みそ	こめ・しょうしんこ じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・しょうが キヤベツ・とうもろこし にんじん・にんにく ねぎ・しめじ	665
5(火)	ごはん ひじきのレモンずあえ パナナ さけのしおやき ぎゅうどん	ぎゅうにゅう やきどうふ・ひじき かえりいりこ (けずりぶし) さけ・ぎゅうにく	こめ・さとう ごまあぶら	いとこんにやく きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・パナナ・レモン ほししいたけ	588	<p>きゅうりよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ (7日) ★</p> <p>ぎいりよう 4人分 <材料> なす 120g す 酢 おお 大さじ1/2 おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ツナ缶 30g さとう 砂糖 小さじ2 レッドオニオン 50g (あかたまねぎ) ねぎ 25g</p> <p><作り方> ① なすは厚さ1cmのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。</p> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p>					
6(水)	ごはん さつまいもにんじんチップス たなばたデザート ぶたキムチいため ながれぼしのスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ(こんぶ) (かつおぶし) ぶたにく	そうめん・こめ さとう・こめあぶら ゼリー	オクラ・さつまいも にんじん・キムチ もやし・ほししいたけ	631						
7(木)	かぼちゃのチーズやき なすとツナのサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ ベーコン ウィンナー なまクリーム チーズ・ラビオリ	パン・さとう こめあぶら	かぼちゃ・キヤベツ きゅうり・たまねぎ コーンかん・なす にんじん・レモン・しめじ あかたまねぎ	685						
8(金)	ごはん からしあえ ころやどうふの ごまみそあげ しおこうじとレモンのスープ	ぎゅうにゅう ころやどうふ(こんぶ)・ハム とりにく・みそ	こめ・しょうしんこ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	キヤベツ・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・レモン ほししいたけ	578						
11(月)	とりにくの ごまヨーグルトやき コッペパン ズッキーニの カレーソテー れいめん	ぎゅうにゅう・ハム ベーコン・とりにく ヨーグルト・たまご	パン・ちゅうかめん さとう・はちみつ ねりごま オリーブオイル	きゅうり・ズッキーニ にんにく・レモン ほししいたけ	725						
12(火)	ごはん のりあえ ひよこまめと かぼちゃのキッシュ きりぼし だいこんと ひじきのにももの	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひよこまめ のり・ひじき (けずりぶし) とりにく・とりひきにく たまご・こなチーズ	こめ・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	こんにやく さやいんげん・かぼちゃ ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう もやし	603						
13(水)	たこめし チーズサラダ てんぷら すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ(こんぶ)・わかめ (かつおぶし) きす・たご・たまご チーズ	こむぎこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり にんじん・ねぎ・レタス しめじ	641						
14(木)	てりやき キヤベツ チキン ソテー すいか ポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー・とりにく	パン・じゃがいも さとう・みずあめ こめあぶら マヨネーズ	キヤベツ・たまねぎ にんじん・パセリ すいか・しょうが	666						
15(金)	むぎごはん フルーツポンチ ひまわりむし なつやさいカレー	ぎゅうにゅう おから ぶたひきにく とりにく・たまご	むぎ・こめ・さとう ごま・こめあぶら カクテルゼリー ナタデココ カレールウ	かぼちゃ・たまねぎ どうもろこし・トマトジュース なす・にんにく・ピーマン みかんかん・オレンジジュース パインかん・レモン マッシュルーム・しょうが	673						

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
 学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 650
 たんぱく質(g) 26.1
 640 25.6

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!



トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。