



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい		あか		みどり		きい		栄養価 エネルギー kcal	ひとくちメモ
		しゅしょく	ぎゆうにゆう	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実		
1	水	パインパン	レモンゼリー ひやしちゅうか ひやしちゅうかのたれ ひごぎょーざ	ぶたにく とりにく ハム たまご	ぎゆうにゆう	にんじん トマト にら	もやし きやべつ きゅうり レモン パイン	パン ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら	634 22.4	ひやしちゅうか 冷やし中華 はじめました
2	木	ハヤシライス	フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぶたにく	ヨーグルト スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ たけのこ えだまめ ふくじんづけ しょうが にんにく みかん パイン おうとう パナナ	こめ じゃがいも	あぶら ホイップクリーム	604 19.1	
3	金	ごはん	なつとう さばのおやき ひじきいりサラダ なつやさいのみそしる	さば だいず とうふ みそ ツナ いりこだし	ひじき わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ かぼちゃ	きやべつ たまねぎ なすび きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ	610 27.9	七月七日は、 「たなばた」
6	月	ごはん	ホキフライ ちくわとやさいのごまあえ キムチスープ	ホキ ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり はくさいキムチ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ごま あぶら	548 20.1	今年の七夕の天気はど うかな？天の川が見れ るといいですね。 毎年7月7日に願い事 を書いた短冊を世に飾 り、星に祈りを捧げる 伝統的な日本の行事で
7	火	ちらしずし	ひよこまめのコロッケ ほしがたチーズいりサラダ うおそうめんじる	たまご とうふ かまぼこ さかなすりみ ひよこまめ	わかめ チーズ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ オクラ	ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ きやべつ きゅうり	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨ	631 21.2	
8	水	セルフドッグ	ポークウインナー コールスローサラダ マカロニシチュー	とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ えだまめ きやべつ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	670 23.9	
9	木	ごはん	アジフライ マヨタクサラダ だごじる	ぶたにく アジ みそ とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい ごぼう しいたけ きゅうり たくあん	ごはん さといも こむぎこ ばんこ	あぶら ノンエッグマヨ ごま	608 21.6	オクラの切り口を見た ことありますか？星型 に見えることから星を 表現するために料理に 使いました。オクラ は、水溶性食物繊維 (ペクチンなど)が豊 富で、腸内環境を整 え、血糖値やコレステ ロールの急激な上昇を 抑える効果がありま す。ビタミン類やミネ ラルもバランスよく含 まれており、低カロ リーな健康食品です。
10	金	スタミナチャーハン	マンゴープリン さかなのなんばんづけ とうがんスープ	ぶたにく たまご ホキ	ぎゆうにゆう	にんじん プロッコリー ニラ ねぎ	にんにく しょうが コーン たまねぎ とうがん ズッキーニ	こめ さとう マンゴープリン	ごまあぶら	574 23.2	
13	月	ごはん	さんまゆずみそに こんぶあえ かわりきんぴら	とりにく てんぷら だいず みそ さんま	ひじき こんぶ ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	ごぼう れんこん しいたけ きやべつ きゅうり ゆず	こめ さとう	ごま あぶら	599 23.1	
14	火	ごはん	デミグラスハンバーグ コロコロソテー あおさのみそしる	ぶたみんち 鶏肉 みそ 豆腐	あおさ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ はくさい しいたけ コーン	こめ さとう じゃがいも さといも	マーガリン	585 20	
15	水	しょくぱん	マーシャルチョコ チキンナゲット はちみつレモンサラダ たんたんうどん	ぶたみんち とりにく みそ	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ちんげんさい	にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ きやべつ きゅうり レモン	ばん うどんめん さとう はちみつ	ごま ごまあぶら あぶら マーシャルチョコ	681 23.6	あまくさのしょくざい
16	木	なんかんあげどん	たっぷりイカカツ たくあんあえ	とりにく かまぼこ たまご たまご イカ なんかんあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ きやべつ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	ごま あぶら	652 24.5	あまくさ だいおう
17	金	あまくさだいおうカレー	フルーツしらたま ふくじんづけ	あまくさ だいおう	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ふくじんづけ りんご みかん おうとう パイン	こめ じゃがいも さとう しらたまだんご	あぶら	739 19.8	あまくさ だいおう

※こんだてでは、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう



いちにちしょく た
01日3食、しっかり食べよう!



つめ た す
②冷たいものの食べ過ぎや
飲み過ぎに注意しよう!



しゅん なつやさい た
③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

