

令和6年度

7月



こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		
献立名	カレーライス ひじきのサラダ ぎゅうにゅう		コッペパン やさいスープ にこみハンバーグ のむヨーグルト(コアコア)		ぶたどん もずくいりみそしる ぎゅうにゅう		しんメニュー コッペパン ポトフ チキンナゲット ぎゅうにゅう		いろいろごはん あまのがわスープ ぶたにくとピーマンのいためもの たなばたゼリー ぎゅうにゅう		ごはん いなかみそしる ごもくまめ さけそぼろ ぎゅうにゅう		
材料名および 三色栄養	せいはいくまい	黄	コッペパン	黄	せいはいくまい	黄	コッペパン	黄	せいはいくまい	黄	せいはいくまい	黄	
	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん サラダあぶら とうにゅう カレールウ ウスターソース しお こしょう みず	赤 黄 緑 緑 黄 赤 黄	とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ	赤 黄 緑 緑 赤	とうふ あぶらあげ もずく じゃがいも にんじん あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる	赤 黄 緑 赤	ミニウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ うすくちしょうゆ しお こしょう ローレル とりがら スープ	赤 黄 緑 黄 緑	いろいろごはんのもの とりにく りょくとうはるさめ はくさい にんじん オクラ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ	赤 黄 緑 緑	とりにく しらたまだんご たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる	赤 黄 緑 緑 赤	
	だいたいず チキンフレーク ひじき にんじん キャベツ ごまドレッシング ぎゅうにゅう	赤 赤 赤 緑 緑 黄 赤	ハンバーグ さとう ケチャップ ウスターソース みず のむヨーグルト(コアコア)	赤 黄 赤	ぶたにく いとこんにやく たまねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ さけ けずりぶし だしじる ぎゅうにゅう	赤 緑 黄 赤	チキンナゲット あげあぶら ケチャップ ぎゅうにゅう	赤 黄 赤	ぶたにく たけのこ ピーマン あかパブリカ つちしょうが サラダあぶら こいくちしょうゆ さとう たなばたゼリー ぎゅうにゅう	赤 黄 緑 緑 黄 赤	だいたいず ぶたにく こんにやく にんじん ごぼう さとう こいくちしょうゆ けずりぶし だしじる さけフレーク いりごま こいくちしょうゆ さけ サラダあぶら ぎゅうにゅう	赤 赤 緑 黄 赤	
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
	中学年	659kcal 20.5g 24.4g		575kcal 22.9g 15.1g		536kcal 24.1g 16.2g		586kcal 24.9g 24.1g		514kcal 21.8g 14.2g		557kcal 26.6g 14.7g	



あか:あかいろのしょくひん からだ 赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの  
 きまいろのしょくひん ねつ ちから 黄:黄色の食品...熱や力になるもの  
 みどり:みどりいろのしょくひん からだのつくり 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



メジナちゃん

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	21~33	14~22
こんげつへいきんえいようりょう 今月平均栄養量	564	23.6	18.3

日・曜	9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		16日(火)		17日(水)		18日(木)	
献立名	フィッシュバーガー コーンスープ ぎゅうにゅう		ごはん とうふいりちゅうかスープ ホイコーロー のむヨーグルト(ココア)		しんメニュー コッペパン なつやさいのトマトスープ カレーポテトテー ぎゅうにゅう		ごはん わかめうどん つくねだんごのもの ふりかけ(おかか) ぎゅうにゅう		こくとうパン マカロニスープ フランクフルトのソテー のむヨーグルト(アシドミルク)		スタミナどん とうにゅういりみそしる ぎゅうにゅう		としよきゅうしょく こがたパン ミートスパゲティ キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	
材料名および三色栄養	うずまきカットパン	黄	せいはいくまい	黄	コッペパン	黄	せいはいくまい	黄	こくとうパン	黄	せいはいくまい	黄	こがたパン	黄
	とりにく	赤	とりにく	赤	ミニウインナー	赤	うどん	黄	とりにく	赤	とりにく	赤	ハーフスパゲティ	黄
	じゃがいも	黄	とうふ	赤	たまねぎ	赤	ぶたにく	赤	シェルマカロニ	黄	とうふ	赤	ぶたミンチ	赤
	たまねぎ	緑	はくさい	赤	レタス	緑	あぶらあげ	赤	にんじん	赤	あぶらあげ	赤	たまねぎ	緑
	ホールコーン	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	かまぼこ	赤	たまねぎ	赤	だいこん	緑	にんじん	緑
	にんじん	緑	ニラ	緑	ホールコーン	赤	わかめ	赤	キャベツ	赤	にんじん	赤	セロリ	緑
	うすくちしょうゆ	緑	うすくちしょうゆ	緑	えだまめむきみ	緑	にんじん	赤	うすくちしょうゆ	赤	ごぼう	緑	にんにく	緑
	しお	緑	しお	緑	にんにく	緑	うすくちしょうゆ	赤	しお	赤	あおねぎ	緑	サラダあぶら	黄
	こしょう	黄	こしょう	黄	サラダあぶら	黄	しお	黄	こしょう	黄	とうにゅう	赤	トマトピューレ	赤
	とりがら	赤	とりがら	赤	トマトピューレ	赤	けずりぶし	赤	とりがら	赤	あかみそ	赤	ケチャップ	赤
スープ	赤	とんこつ スープ	黄	ケチャップ	黄	だしこんぶ	赤	スープ	赤	しろみそ	赤	ウスターソース	赤	
ホキフライ	赤	ぶたにく	赤	さとう	黄	だしじる	赤	フランクフルト	赤	けずりぶし	赤	しお	黄	
あげあぶら	黄	キャベツ	緑	うすくちしょうゆ	黄	とりだんご	赤	ホールコーン	赤	だしじる	赤	こしょう	黄	
キャベツ	緑	たけのこ	緑	しお	赤	こんにやく	緑	グリーンピース	赤	ぶたにく	赤	ボンレスハム	赤	
サラダあぶら	黄	あかパプリカ	緑	こしょう	黄	にんじん	黄	サラダあぶら	黄	たまねぎ	赤	キャベツ	緑	
しお	黄	さやいんげん	緑	とりがら	黄	さとう	赤	しお	黄	キムチ	赤	ホールコーン	緑	
こしょう	赤	つちしょうが	緑	スープ	黄	こいくちしょうゆ	赤	こしょう	赤	にんじん	赤	にんじん	緑	
スライスチーズ	黄	にんにく	緑	ベーコン	赤	けずりぶし	赤	のむヨーグルト(アシドミルク)	赤	ニラ	赤	わふうドレッシング	黄	
ノンエッグタルタルソース	黄	にんにく	緑	じゃがいも	赤	だしこんぶ	赤			にんにく	赤	ぎゅうにゅう	赤	
ぎゅうにゅう	赤	サラダあぶら	黄	パセリ	黄	だしじる	赤			サラダあぶら	赤			
		さとう	黄	サラダあぶら	黄	おかかふりかけ	赤			こいくちしょうゆ	赤			
		こいくちしょうゆ	黄	しお	黄	ぎゅうにゅう	赤			とうぼんじゃん	赤			
		さけ	赤	こしょう	赤					こしょう	赤			
		あかみそ	赤	カレーこ	赤					ぎゅうにゅう	赤			
		とうぼんじゃん	黄	ぎゅうにゅう	赤									
		ごまあぶら	黄											
		のむヨーグルト(ココア)	赤											
エネルギー/たんぱく質/脂質	669kcal 27.6g 30.2g		502kcal 22.1g 10.3g		559kcal 21.6g 21.3g		524kcal 25.6g 14.3g		531kcal 20.8g 13.2g		529kcal 25.6g 16.9g		596kcal 22.9g 22.8g	
中学年														

あか:あかいるしょくひん からだ  
赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの

き:きいろいしょくひん ねつ ちから  
黄:黄色の食品...熱や力になるもの

みどり:みどりいろいしょくひん からだ ちようし  
緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

こんげつ としよきゅうしょく  
今月の図書給食

がつ か ちょう しんた ぶんけんしゅつぽん  
7月9日(火)「キャベツくん」 長 新木 文研出版「フィッシュバーガー」

なか す い なか す す つぎ しゅんかん  
お腹が空いてフラフラのブタヤマさん、キャベツくんが「こんにちは」と言ってもあまりにお腹が空き過ぎて次の瞬間、キャベツくんをつかまえて「キャベツ おまえを食べる」だけどキャベツ

あわ ぼく た そら はな う おどろ こえ  
くんは慌てません。「僕を食べるとキャベツになるよ！」すると空には鼻がキャベツになったブタヤマさんが浮かんでた。「ブギヤ！」これには驚きの声をあげたブタヤマさんでした。

た た  
ライオンがキャベツを食べるとどうなるか?じゃあクジラが食べる?

がっこうきゅうしょく いた もの りょうり つか あじつ じゅうりょう しょくもつせんい ばんのうがい  
学校給食ではスープや炒め物、サラダとキャベツがよく登場します。どんな料理にも使えて、味付けも自由自在、食物繊維もたっぷりとれる万能野菜です。

