






# 令和6年度7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひがししょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						592 Kcal 26.3 g 17.4 g 2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく			たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・ももかん・しょうが・にんにく	
	ワカメスープ れいとうみかん		ごま	とうふ		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい みかん	
2 (火)	ツナ(かつお)ごはん	こめ・むぎ		かつおあぶらづけかん			たまねぎ・にんじん・グリーンピース	627 Kcal 28.2 g 21 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ			たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・しょうが	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし		だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
3 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						643 Kcal 27.2 g 25.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			パセリ・しょうが 	
	こぶさいも やさいスープ	じゃがいも					たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						621 Kcal 25.4 g 23.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	 	
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら			ししゃも		
	ひじきのいために ちゅうかコーンスープ	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・かつおだし		ひじき	にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
5 (金)	おさくらごはん	こめ・むぎ						596 Kcal 26.6 g 17.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	にしよくどん(ツナ)	さとう	こめあぶら	ツナ(まぐろ)			たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	にしよくどん(たまご)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご				
すましじる たなばたデザート			とうふ・かまぼこ・かつおだし			にんじん・えのきだけ・みつば レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう・かんてん		
8 (月)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ						604 Kcal 24.3 g 20.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	コーン 	
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく			たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						627 Kcal 27.9 g 21.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご				
	あおなとひじきのいために とんじる	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき		こまつな  だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
10 (水)	くろざとういりうすまきパン	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング			スキムミルク		583 Kcal 24.7 g 23.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	 	
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら					
	メキシカンポークソテー ミネストローネ	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく		チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						672 Kcal 24.2 g 19 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ			たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー ヨーグルト	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら				きゅうり・キャベツ・コーン ヨーグルト	



# 令和6年度7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひがししょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
12 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ	こめあぶら			コーン	645 Kcal 23.1 g 23 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶりフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり			
	なつやさいのラタトゥーユふう		こめあぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・パプリカ・にんにく	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					594 Kcal 22 g 22.2 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば・みそ			
	ナムル	さとう	こま・こめあぶら			キャベツ・こまつな・にんにく	
	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ	
17 (水)	ソフトめん	こむぎこ					759 Kcal 28.4 g 22.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	フルーツジュレ					ももかん・みかんかん・アセロラジュレ(りんごかじゅう・でんぷん・さとう)	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	こめあぶら	しろはなまめ・きなこ			
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					638 Kcal 20.4 g 18.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	じゃがいも・カレー	こめあぶら	とりにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・コーン・グリーンピース・しょうが・にんにく	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	ふじさんゼリー	さとう					

☆今月の給食は13回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

☆7月の給食は18日(木)が最終日です。9月の給食は2日(月)から始まります。

☆7月10日(水)はふるさと給食です。三島で収穫されたみしま馬鈴薯を生産者の方から無償でいただきます。

☆7月5日(金)4年1組は校外学習のため給食はありません。

☆7月9日(火)4年2組は校外学習のため給食はありません。



夏野菜を  
たくさん食べよう

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

えだまめ

花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。