

令和6年度



7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

梅雨明けの蒸し暑さが続きますね。なんとなく体がだるく、食欲も落ちてくる時期です。そんなときこそバランスのよい食事と水分をしっかりとって、暑さに負けない体を作り元気に過ごしましょう。

7月の給食目標

すききらいしないでたべよう

東曽野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	栄養価	
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる				
1 日 (月)	えだまめごはん			こめ	ごま		えだまめ	しお	エネルギー	582 kcal
	たまねぎとたまごのみ そしる	たまご なまあげ みそ				こまつな	たまねぎ	にぼし	たんぱく質	24.3 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら あげあぶ ら ごま	にんじん さやいん げん	ごぼう つきこんにゃ く	しお しょうゆ みりん ラーゆ	脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g
2 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	611 kcal
	チンゲンサイのスープ	とうふ				チンゲンサイ にん じん	もやし きくらげ ね ぎ	がらスープ にぼ し しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	28.1 g
	とりにくとだいのすの アーモンドがらめ	だいのす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら アー モンド ごま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	22.1 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	しお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 日 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	こめ むぎ じゃが いも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ケチャップ こ しょう あかワイ ン ソース ハヤ シルウ	エネルギー	606 kcal
	あまなつサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こ しょう	たんぱく質	19.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	17.9 g
									食塩相当量	2.3 g
4 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	528 kcal
	キャベツのみそしる	みそ あぶらあげ					キャベツ えのきたけ	にぼし	たんぱく質	22.0 g
	にぎすのなんばんづけ		にぎす	でんぶん さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ とうがら し	脂質	15.3 g
	だいのすのいそに	さつまあげ だいのす	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう	しょうゆ にぼ し	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	582 kcal
	たなばたじる	かまぼこ		そうめん		にんじん オクラ	えのきたけ	にぼし けすりぶ し しょうゆ し お さけ	たんぱく質	19.1 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ	こむぎこ でんぶん	あげあぶら				脂質	18.3 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	れいとうみかん						みかん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	みりん しょう ゆ しお	たんぱく質	24.9 g
	てっかみそ	だいのす みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	17.5 g
	きゅうりのあますあえ		わかめ	さとう			みかん きゅうり	す しお しょ うゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	569 kcal
	はっぼうさい	ほたて ぶたにく いか うずらたまご		でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん チンゲン サイ	たけのこ たまねぎ きくらげ	がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	たんぱく質	27.4 g
	ごますあえ			さとう	ごま	こまつな	きりぼしだいこん も やし	しょうゆ す	脂質	18.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
10 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	513 kcal
	もずくどん	ぶたにく	おきなわもずく	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶ ら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ みり ん しお けす りぶし	たんぱく質	18.4 g
	とやのがた 鳥屋野湯でとれた「空心菜」をあじわいましょう！ くうしんさい									
	くうしんさい 空心菜のカレーきんぴら	ぶたにく		さとう	あぶら	くうしんさい にん じん	ごぼう つきこんにゃ く	さけ カレーこ しょうゆ	脂質	15.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g

11 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	618	kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	なす ごぼう たまね ぎ	にぼし	たんぱく質	26.7	g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質	21.0	g
	きりこんぶのにつけ	さつまあげ うちま め	こんぶ	さとう	あぶら	にんじん	つきこんにゃく	しょうゆ にぼ し	食塩相当量	2.1	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
12 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	624	kcal
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも			たまねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質	25.3	g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ	あげあぶら			こしょう	脂質	22.4	g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	もやし きゅうり	す しお しょ うゆ	食塩相当量	2.1	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
15 日 (月)	 海の日										
16 日 (火)	うめごはん			こめ でんぶん さ とう	ごま		うめぼし	こんぶエキス こうほエキス	エネルギー	637	kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも			えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	22.8	g
	なすとかぼちゃのそぼ ろあえ	ぶたにく		さとう でんぶん	あげあぶら あぶ ら	かぼちゃ	なす たまねぎ えだ まめ しょうが	しょうゆ みり ん けずりぶし	脂質	21.0	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2	g
17 日 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず みそ はっ ちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ しく らげ	しょうゆ トウバ ンジャン がら スープ さけ か きあぶら	エネルギー	562	kcal
	ツナサラダ	ツナ			あぶら		きゅうり もやし	す しょうゆ こしょう しお	たんぱく質	24.8	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	19.9	g
18 日 (木)	ごはん			こめ					食塩相当量	2.1	g
	たまごとレタスのスープ	とうふ たまご		でんぶん	ごまあぶら		ホールコーン きくら げ レタス	がらスープ しょ うゆ しお こ しょう	エネルギー	553	kcal
	チンジャオロース	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら	あおピーマン にん じん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	しょうゆ さけ かきあぶら	たんぱく質	24.4	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	17.6	g
19 日 (金)	ごはん			こめ					食塩相当量	2.2	g
	なつやさいじる	ベーコン なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	なす たまねぎ	にぼし	エネルギー	656	kcal
	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが		たんぱく質	26.6	g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	脂質	26.8	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.5	g
22 日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ					エネルギー	665	kcal
	なつやさいカレー	レバーいりウイン ナー ぶたにく		じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら あげあぶ ら	にんじん トマト	なす たまねぎ ズッ キーニ にんにく	カレーこ カ レールウ ソー ス	たんぱく質	20.5	g
	ひじきサラダ		ひじき		あぶら		キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん す しお こしょ う	脂質	19.5	g
	ブルーベリーゼリー			さとう みずあめ			ブルーベリー		食塩相当量	2.1	g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								



とやのがな つく なつてきさい
 鳥屋野湯で作られた夏野菜
 くしさいが がつ きやうじょう
 「空心菜」が、7月の給食に
 とうじょう
 登場します。ビタミンやミネ
 ほうふ やさい ひきょう かい
 ルが豊富な野菜で、疲労回
 ふく やくだ
 復にも役立ちます！

