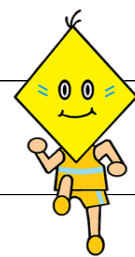
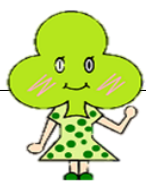
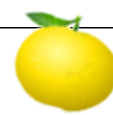
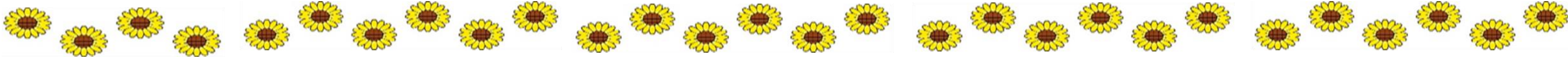




7月 こんだてひょう

西尾市立西尾小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質 (g)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			さかな 魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 こさかな かいまう 小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら脂・種実	
1	月	わかめごはん		わかめ			こめ		656 25.7
		とうふときりぼしだいこんの みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	きりぼしだいこん えのき			
		えだまめコロッケ	とりにく おから		にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2	火	ピザトースト	ウインナー	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ コーン	パン	バター	641 24.5
		とりにくとやさいの とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ コーン	じゃがいも		
		ごぼうサラダ			にんじん とうみょう	ごぼう 	さとう	ノンエッグマヨ ごま	
		コーヒーぎゅうにゅうの もと				コーヒーぎゅうにゅう うのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3	水	ごはん					こめ		627 22.1
		マーボーなす	とりにく みそ		ねぎ にんじん	なす たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		ポークしゅうまい	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ こむぎこ		
		もやしのちゅうかサラダ			にんじん	もやし コーン きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4	木	ソフトめん					ソフトめん		685 25.2
		ミートソース	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ	こめこハヤシルウ さとう		
		なつやさいのソテー	ウインナー		パプリカ ピーマン	キャベツ コーン		あぶら	
		オレンジレモンケーキ	とうふ とうにゅう			オレンジ レモン	こめこ さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5	金	ごもくちらしずし	ちくわ 		にんじん さやいんげん	しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう		606 18.9
		たなばたじる	かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ			
		とりにくとじゃがいもの ピリからに	とりにく みそ		こまつな		じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	
		たなばたゼリー	とうにゅう			レモン ぶどう	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8	月	ごはん					こめ		634 26.8
		さばのゆうあんやき	さば			ゆず 	さとう		
		あおなあえ			だいこんのは	キャベツ		ごま	
		じゃがいものにももの	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9	火	ごはん					こめ		611 17.4
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも こめこハヤシルウ		
		まめまめサラダ	ひよこまめ あおえんどう あかいんげん だいず		にんじん とうみょう	キャベツ コーン	さとう	ごま ノンエッグマヨ	
		すいか 				すいか			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					





日	曜	こんだてめい 献立	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			さかな 魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゆう・にゆう製品 こざかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら脂・種実	
10	水	ごはん					こめ		628 24.9
		ちくわのにしょくあげ	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら	
		キャベツともやしのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう	ごま	
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ なまあげ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	きりぼしだいこん えのき			
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
11	木	ごはん					こめ		599 24.9
		やさいたっぷりぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら	
		ミニトマト			ミニトマト				
		とうがんのたまごスープ	たまご		にんじん ねぎ	とうがん えのき しいたけ			
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
12	金	こがたロールパン					パン		600 20.6
		ツナとえだまめのパスタ	ツナ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	スパゲッティ	バター あぶら	
		なつやすいのサラダ			かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨ	
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
16	火	ごはん					こめ		639 24.4
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご とうふ かつおぶし		ゴーヤ にんじん	たまねぎ		あぶら	
		あじフリッター	あじ	オキアミ			こむぎこ	あぶら	
		あおさのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	あおさ	にんじん ねぎ	えのき			
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
17	水	ミートサンドロールパン	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	パン パンこ じゃがいも		645 24.0
		サマースープ	ウィンナー		かぼちゃ にんじん オクラ	たまねぎ コーン			
		やさいチップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら	
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
18	木	なつやすいかレー	とりにく		にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ	こめ おおむぎ	あぶら	701 17.7
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ノンエッグマヨ	
		★ガリガリくん		かんてん		りんご	さとう		
		★いちごアイス				いちご レモン	さとう		
		★にゅうとたまごとこむぎをしようしていないアイス	とうにゆう	かんてん			さとう かたくりこ		
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校
たんぱく質基準値 小学校

650 kcal
21.1 g～32.5 g

夏野菜が給食にたくさん登場します！！

旬の野菜は栄養満点で、とてもおいしいですよ ♪



☆毎月19日は、「食育の日」「お家でごはんの日」です。
家族そろって、楽しい食事時間を過ごしましょう。☆

