



給食献立表 7月



坂町立横浜小学校



日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが ひじきの ごまマヨサラダ	牛乳 牛肉 さつま揚げ ひじき ツナ	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま マヨネーズ	639kcal 21.7g 18.8g	12	月	牛丼 牛乳 ちりめん元気汁 ももゼリー	牛乳 牛肉 わかめ みそ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だいこん ねぎ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ゼリー	630kcal 21.0g 15.0g
2	金	中華丼 牛乳 パンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 油 ごま油 さとう かたくり粉	627kcal 26.4g 16.0g	13	火	ごはん 牛乳 ゴーヤと豆腐の みそ炒め 冬瓜の中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ベーコン	ゴーヤ たまねぎ にんじん しめじ にんにく とうがん チンゲンサイ しいたけ しろねぎ	米 油 ごま油 さとう ごま	597kcal 21.4g 19.5g
5	月	ごはん 牛乳 かぼちゃの そぼろあんかけ なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	かぼちゃ しょうが たまねぎ ねぎ なす にんじん	米 かたくり粉 油 さとう	626kcal 19.1g 18.4g	14	水	黒糖パン ジョア (ブルーベリー) 鶏肉の メキシカンソース ABCスープ	乳酸菌飲料 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな	黒糖パン かたくり粉 油 さとう マカロニ	634kcal 25.0g 26.6g
6	火	★七夕献立★ 麦ごはん 牛乳 さばのびりからソースかけ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのき オクラ	米 大麦 さとう ごま ビーフン ゼリー	662kcal 25.4g 24.3g	15	木	わかめごはん 牛乳 あじの甘酢焼き 野菜たっぷり汁	牛乳 わかめ あじ 豚肉	だいこん にんじん キャベツ ねぎ	米 さとう じゃがいも	548kcal 25.8g 11.6g
7	水	バターパン 牛乳 ミートボールの ケチャップ煮 カルちゃんサラダ	牛乳 ミートボール 大豆 ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	バターパン 油 さとう ごま	609kcal 25.6g 25.4g	16	金	冷麦 牛乳 かぼちゃの ひき肉フライ 冷凍パイ	牛乳 かまぼこ 油揚げ たまご 豚肉	しいたけ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パイン	冷麦 さとう パン粉 かたくり粉 小麦粉 油	595kcal 18.4g 19.4g
8	木	セルフ豚キムチごはん 牛乳 トック入り中華スープ 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 たまご わかめ	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ しょうが にんにく にら	米 油 ごま油 トック ゼリー	621kcal 20.6g 15.2g	19	月	具だくさん焼きそば 牛乳 茎わかめと ツナのサラダ クリームコンフェ 夏野菜たっぷり カレーライス	牛乳 豚肉 ちくわ あおのり 茎わかめ ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ レモン	中華めん 油 マヨネーズ クリームコンフェ	509kcal 23.0g 21.3g
9	金	カレーマカロニソテー 牛乳 きゅうりの カラフルサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース しめじ りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ 油 小麦粉 バター さとう	587kcal 25.6g 23.5g	20	火	食育の日献立 牛乳 元気サラダ いちご布林	牛乳 豚肉 チーズ ハム 塩昆布 かつお節	たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが なす ピーマン えだまめ トマト にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 油 小麦粉 バター さとう いちご布林	685kcal 22.2g 21.8g

《7月の給食は、旬の夏野菜をふんだんに使用！》

*物資の都合により献立を変更することがあります。

*7月6日(火)は、行事食である「七夕献立」です。



トマト：体を病気や風邪から守る力を強くする「リコピン」が豊富！



なす：紫色の色素「アントシアニン」は目の疲れを回復！



とうもろこし：疲れを回復し、ストレスを軽くしてくれる優れもの！



かぼちゃ：風邪予防や目の健康を守る強い味方！緑色の皮にも栄養たっぷり◎



ピーマン：風邪予防に効く「ビタミンC」たっぷり！苦みで血液もサラサラ！



きゅうり：体の余分な塩分を外に出してくれる広島県の特産品！



とうがん：「冬の瓜」と書くが、実は夏野菜。むくみとりに効果あり◎



えだまめ：夏バテ防止にもってこい！疲れも回復してくれる優れもの◎