

7月



きゅうしょくこんだてていひょう
給食献立予定表



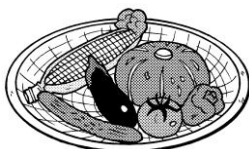
郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	カレーうどん	○	海藻とゆで野菜のサラダ ヨーグルト	豚肩(脂肪なし), 飲用牛乳, 海藻ミックス, ヨーグルト	ソフトめん, じゃがいも, サラダ油, ごま油, 上白糖	にんじん, 玉葱, グリンピース, キャベツ, もやし	681 kcal 27.4 g 18.4 g 2.2 g
2 木	食パン	○	ブルーベリージャム チーズ入りコロッケ りんごサラダ トマトスープ	飲用牛乳, ショルダーベーコン	学校給食用パン小麦粉, ブルーベリージャム, コロッケチーズ, サラダ油, じゃがいも	キャベツ, りんご, きゅうり, コーンホール, 玉葱, にんにく, にんにく, トマト	658 kcal 22.0 g 20.6 g 2.5 g
3 金	肉丼	○	モロヘイヤのみそ汁 ゆでとうもろこし	豚モモ(脂肪なし), なた, とうもろこし, 飲用牛乳, 木綿豆腐, カットわかめ, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, しらたき, 上白糖, サラダ油	玉葱, にんじん, モロヘイヤ, とうもろこし(ゆで)	621 kcal 28.5 g 14.6 g 2.3 g
6 月	麦ごはん	○	いわしの梅煮 おかかりおひだし 油揚げとなすのみそ汁	飲用牛乳, いわし, 梅煮, かつお加工品(かつお節), 油揚げ, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦	こまつな, キャベツ, にんじん, なす, えのきたけ	652 kcal 22.5 g 14.6 g 2.4 g
7 火	黒糖パン	○	メンチカツ たんざくサラダ そうめん入りスープ	飲用牛乳, メンチカツ, ロースハム, 板なし白かまぼこ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), かつお加工品(かつお節)	学校給食用パン小麦粉, 黒砂糖, サラダ油, 上白糖, そうめん	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, 玉葱, バセリ	676 kcal 29.4 g 16.9 g 2.7 g
8 水	麦ごはん	○	マーボーなす ぎょうざ 中華スープ	飲用牛乳, 豚モモ挽肉, 米みそ(赤色辛みそ), 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, 上白糖, かたくち粉	なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, エリンギ, ねぎ, しょうが, にんにく, 餃子, にんじん, たけのこ, りょうとうもやし, きくらげ	662 kcal 26.9 g 20.1 g 2.4 g
9 木	食パン	○	マーマレード チキンのオープン焼き えだまめのサラダ 夏野菜のスープ	飲用牛乳, チキンカツ, 鶏若鶏肉胸(皮なし)	学校給食用パン小麦粉, サラダ油, 上白糖, マカロニ, じゃがいも	マーマレード, むぎ枝豆, ブロッコリー, コーンホール, にんじん, トマト, にんにく, りょうとうもやし, きゅうり, 玉葱, キャベツ, スッキーニ, 黄ピーマン	663 kcal 24.1 g 18.7 g 2.0 g
10 金	ハヤシライス	○	こんにゃくサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	豚モモ(脂肪なし), 飲用牛乳, ツナ油漬, こんにゃく寒天, カットわかめ	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, 有塩バター	玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, キャベツ, 河内晩柑	684 kcal 25.9 g 17.6 g 2.7 g
13 月	麦ごはん	○	にくだんご(ケチャップあじ) ゴーヤの炒め物 わかめのみそ汁	飲用牛乳, にくだんご, 生揚げ, 豚モモ(脂肪なし), カットわかめ, 木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, ごま油, じゃがいも	にんじん, たけのこ, エリンギ, きくらげ(乾), にがり, しょうが, 玉葱, だいこん	669 kcal 23.0 g 17.5 g 2.8 g
14 火	麦ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き のりあえ にらとじゃがいものみそ汁	飲用牛乳, 鶏肉モモ(皮なし)切り身, きざみのり, 凍り豆腐, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, じゃがいも	しょうが, こまつな, こまつな, りょうとうもやし, にんじん, にら, 玉葱, 菜の花	665 kcal 26.8 g 13.5 g 2.2 g
15 水	冷やし中華	○	春巻き すいか	焼き豚, 錦糸玉子, 飲用牛乳, 春巻き	中華めん, 上白糖, ごま油, サラダ油	りょうとうもやし, きゅうり, にんじん, すいか	695 kcal 26.8 g 18.3 g 4.2 g
16 木	パンズパン	○	白身魚フライ キャベツサラダ ミネストローネスープ	飲用牛乳, たらフライ, ロースハム, ショルダーベーコン	学校給食用パン小麦粉, サラダ油, 有塩バター, 上白糖, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, にんじん, バセリ, にんにく, トマト	668 kcal 29.7 g 22.2 g 2.8 g
17 金	シーフードカレーライス	○	チキンサラダ オレシ	シーフードミックス, ベーコン, 飲用牛乳, ソフトチキン	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, サラダ油	玉葱, にんじん, キャベツ, パレンシアオレシ	678 kcal 25.9 g 20.0 g 2.3 g
20 月	わかめごはん	○	五目卵焼き いんげんのごまあえ かぼちゃのみそ汁	わかめごはんの素, 飲用牛乳, 五目卵焼き, かつお加工品(かつお節), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, 白すりごま, 白いりごま	さやいんげん, キャベツ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう, ねぎ	653 kcal 24.7 g 15.5 g 2.3 g
21 火	ソフトフランスパン	○	クリームゴールド ハンバーグラタトゥーコ添え 野菜スープ	飲用牛乳, 国産鶏豚ハンバーグ, いんげんまめ, ショルダーベーコン, 福島県産皮なしワインナー	学校給食用パン小麦粉, 上白糖, オリーブ油, 三温糖	玉葱, スッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, トマト, にんにく, キャベツ, にんじん, コーンホール, ほうれんそう	672 kcal 24.6 g 18.9 g 2.8 g
22 水	豚キムチ丼	○	わかめスープ 冷凍みかん	豚モモ(脂肪なし), 飲用牛乳, 生わかめ, なた, 木綿豆腐,	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油, 白いりごま, 冷凍みかん	玉葱, ほうろく(キムチ漬), にら, にんにく(うり), にんにく(玉), りょうとうもやし にんじん	659 kcal 27.4 g 15.0 g 2.2 g
27 月	麦ごはん	○	カレーコロッケ ツナサラダ 茹と大根のみそ汁	飲用牛乳, 生わかめ, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, カレーコロッケ, サラダ油, じゃがいも, 焼きふ(車ふ)	キャベツ, りょうとうもやし, にんじん, だいこん, ねぎ	628 kcal 18.2 g 17.2 g 2.1 g
28 火	ドッグパン	○	フランクフルトのケチャップソース じゃがいもソー とうがんスープ	飲用牛乳, フランクフルトソーセージ, ショルダーベーコン	学校給食用パン小麦粉, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター	にんじん, キャベツ, とうがん, チンゲンサイ	684 kcal 21.6 g 19.0 g 3.0 g
29 水	ミートソース スパゲッティ	○	わかめサラダ フロズンデザート	牛ひき肉, 豚ひき肉, パルメザンチーズ, 飲用牛乳, 生わかめ, フロズンヨーグルト	スパゲッティ, 薄力粉, サラダ油, 無塩バター	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, トマト, グリンピース, キャベツ, コーンホール	669 kcal 27.1 g 21.1 g 2.4 g
30 木	夏野菜のカレーライス	○	ぶくじん漬 フルーツヨーグルト	鶏若鶏肉モモ(皮なし), 粉チーズ, 飲用牛乳, ヨーグルト, ホイップクリーム	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 無塩バター, 上白糖	にんじん, 玉葱, かぼちゃ, なす, 青ピー マン, トマト, さやインゲン, にんにく, しょうが, 福神漬, バイン, みかん, もも	621 kcal 24.0 g 21.4 g 2.2 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏にといたい食べ物

夏は予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のど越しがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

