



7月の献立予定表

令和4年7月

郡山市立小山田小学校

日	曜	こんだて名	あか	みどり	きいろ	家でたべてほしい食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	金	 お弁当の日								
4	月	<奈良市郷土料理こんだて>奈良市と郡山市は、文化交流や親善を目的とした姉妹都市です。								
		ならあえごはん きゅうりのごまずあえ にゅうめん	 とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ やきぶた かつおぶし かまぼこ	にんじん こねぎ ぜんまい ならづけ キャベツ しいたけ かんぴょう たまねぎ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま そうめん	にゅうせいひん	674	27.6	16.1	2.1
5	火	コッペパン ブルーベリージャム ぶたにくとだいのケチャップに スパゲティサラダ	 ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ きゅうり きいろピーマン とうもろこし	コッペパン ブルーベリージャム さとう スパゲティ じゃがいも サラダあぶら	たまご	695	27.0	22.6	2.0
6	水	むぎごはん まめみそ にくじゃが ひじきサラダ	 ぶたにく ひじき だいず みそ	にんじん いんげん とうもろこし こまつな キャベツ	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう こんにやく	くだもの	699	24.7	20.5	1.5
7	水	☆☆ <セタこんだて>セタにちなんで、星のかたちのたべものがたくさん登場します。 ☆☆☆								
		ドッグパン たなぼたゼリー ほしがたハンバーグ たんざくサラダ あまのがわスープ	 ハンバーグ こんぶ ハム かつおぶし とりにく とうふ	だいこん しめじ きゅうり にんじん ねぎ パセリ マッシュルーム えのきたけ	ドッグパン さとう バター ふ サラダあぶら マロニー	だいずせいひん	612	31.4	16.9	2.8
8	金	むぎごはん さけふりかけ シューマイ ゴーヤのいためもの なまあげとわかめのみそしる	 シューマイ みそ ぶたにく かつおぶし わかめ なまあげ さけふりかけ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ にがうり ねぎ エリンギ きくらげ だいこん	むぎごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	にゅうせいひん	621	22.1	18.2	1.8
11	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツソテー にらとじゃがいものみそしる	 ぶたにく こんぶ とうふ みそ かつおぶし	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり にら しょうが	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう	やさい	653	27.7	22.1	2.3
12	火	おやこうどん ささかまのいそべあげ キャベツのあさづけ	 とりにく こんぶ たまご ささかまぼこ かつおぶし のり あぶらあげ なた	にんじん きゅうり こまつな キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ	ソフトめん こむぎこ かたくりこ サラダあぶら	くだもの	676	26.7	19.7	2.6
13	水	ハヤシライス わかめとツナのサラダ すいか	 ぶたにく わかめ ツナ	にんじん すいか たまねぎ しょうが きゅうり グリーンピース マッシュルーム キャベツ	むぎごはん さとう パター サラダあぶら じゃがいも	だいずせいひん	660	22.9	17.7	1.7
14	木	スラッピージョー コールスローサラダ パンプキンスープ	 ぶたにく だいず なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ かぼちゃ	ドッグパン サラダあぶら バター さとう	さかなるい	691	27.0	26.1	2.6
15	金	むぎごはん いわしのピリからソースがけ こまつなともやしのおひたし とんじる	 いわし ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	にんじん ごぼう こまつな もやし だいこん ごぼう	むぎごはん さとも さとう こんにやく サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ	かいそうるい	659	27.7	22.0	2.0
19	火	<土用丑の日こんだて>「うなぎ」を食べることで、夏の暑さにうちかつ体をつくりまします。								
		うなぎのまぜごはん さやいんげんのごまあえ すましじる やきプリン	 うなぎのかばやき かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ きんしたまご とりにく とうふ	にんじん いんげん えだまめ しいたけ ねぎ しめじ	ごはん さとう やきプリン こんにやく ごま	やさい	635	27.9	19.4	1.8
20	水	 一学期終業式 給食はありません 								

★ 今月の平均栄養量は、エネルギー661kcal、たんぱく質26.6g、脂質20.1g、食塩2.1gです。

★ 材料などの都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★ 2学期の給食は、8月26日(金)からになります。