



7・8月 こんだてひょう



川場学園給食調理場 TEL52-2529

ひ に ち	よう び	～ 今月の給食目標 ～ 夏の食事について考えよう		あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前 (542) 中 (743) 後 (853)
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
				血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	
1	水	■ごはん	■シイラ照り焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■塩ちゃんこスープ ■冷凍みかん	シイラ 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん にら こまつな	切り干し大根 えのき こんにやく キャベツ ねぎ にんにく しょうが みかん	米 ミルメーク さとう 車麴	あぶら	521 657 776
2	木	■夏野菜カレー (麦ごはん)	■ぎょうざウインナー1～7年①8年～② ■グリーンサラダ ■桃のヨーグルトかけ	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ ブロッコリー こまつな	たまねぎ スズキニ しめじ なす りんご いんげん豆 キャベツ きゅうり 桃	米 麦 さとう じゃがいも	カレー粉 ドレッシング	578 776 933
3	金	■冷やし中華 ■韓国風 おにぎり(7年～)	■とりの焼きから揚げ 1～4年②5～7年③8年～④ ■かぼちゃのナッツがらめ	ハム たまご とり肉	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん かぼちゃ	レタス みずな もやし きゅうり たくあん	中華めん 米 米粉 さとう かたくり粉	ごま マヨネーズ あぶら マーガリン アボカド	446 702 812
6	月	■ごはん	■チンジャオロースー ■ナムル ■水ぎょうざスープ ■型ぬきチーズ	豚肉 とり肉 あさり かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草 こまつな	もやし たけのこ 大豆もやし ねぎ 大根 きくらげ	米 さとう 小麦粉	あぶら ごま	534 679 805
7	火	行事食:七夕 ■ちらしずし	■アジの竜田揚げ ■星のサラダ ■七夕汁 ■七夕ゼリー	かまぼこ 油揚げ たまご アジ あさり	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー パプリカ おくら	れんこん かんぴょう 干ししいたけ ねぎ えだまめ 甘夏の皮 キャベツ えのき みずな	米 玄米 さとう かたくり粉 星の麴 ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	566 725 825
8	水	■玄米入り ごはん ■手作りふりかけ	■トマトとチーズのたまごやき ■五目豆 ■さわにわん	かつお節 たまご ほたて 高野豆腐 大豆 ちくわ かまぼこ	牛乳 こんぶ チーズ	トマト にんじん 青菜	ひよこ豆 えだまめ たまねぎ ごぼう 大根 こんにやく たけのこ 干ししいたけ みずな	米 玄米 さとう はるさめ	ごま カレー粉 油	509 666 800
9	木	■ジャージャーめん ■ごま菜めし おにぎり(7年～)	■えだまめしゅうまい1～7年②8年～③ ■にんじんシリシリ ■ヨーグルト	豚肉 豚レバー 高野豆腐 とり肉 タラ たまご ツナ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな 青菜	きゅうり もやし たまねぎ えだまめ キャベツ	中華めん かたくり粉 さとう 小麦粉 パン粉	あぶら ごま ごま油	486 722 863
10	金	■ごはん	■大豆とレバーの揚げ煮 ■梅びたし ■よかつペ汁 ■ブルーベリー	大豆 豚レバー かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 こまつな かぼちゃ	えだまめ キャベツ もやし カリカリ梅 ごぼう 大根 えのき こんにやく ねぎ ブルーベリー	米 かたくり粉 さとう	あぶら	560 742 842
13	月	■わかめごはん	■厚揚げの肉みそあんかけ ■土佐あえ ■キムチとんじる ■のり塩ビーンズ	厚揚げ 豚肉 高野豆腐 みそ かつお節 大豆	牛乳 わかめ 青のり	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ こんにやく 白菜 干ししいたけ	米 玄米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま あぶら	524 692 798
14	火	■ごはん	■ゴーヤチャンプルー ■中華風ごぼうサラダ ■じゃがいものみそ汁 ■きゅうりの一口漬	豚肉 厚揚げ たまご ハム みそ	牛乳 のり こんぶ	こまつな パプリカ	たまねぎ たけのこ ゴーヤ キャベツ ごぼう 大豆もやし えのき ねぎ きゅうり	米 じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら ごま ごま油	521 680 776
15	水	かも3301メニュー ■ごはん	■かいじゅうメンチ ■五目ひじき ■キャベツのみそ汁 ■手作り小魚アーモンド	とり肉 大豆 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき 小魚	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ ねぎ レモン	米 パン粉 小麦粉 さとう でん粉 コーンフレーク	あぶら マーガリン	537 751 870
16	木	■背割 コッペパン	■チリコンカン ■ツナとブロッコリーのサラダ ■ポトフ ■オレンジ1～6年①7年～②	豚肉 豚レバー 高野豆腐 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ さやいんげん	たまねぎ いんげん豆 ひよこ豆 大根 コーン セロリ キャベツ ヤングコーン オレンジ	コッペパン 金時豆 じゃがいも	あぶら ドレッシング	492 661 758
17	金	行事食:土用の丑 ■二色丼 (玄米入りごはん)	■(炒りたまご、あなごかば焼き) ■梅こんぶあえ ■もずくのみそ汁(7年～) ■すいか	たまご あなご 高野豆腐 とう ふ みそ	牛乳 こんぶ もずく	こまつな	大根 カリカリ梅 ねぎ きゅうり もやし すいか	米 玄米 さとう	ごま	539 690 781



ひ に ち	よう び	8月			あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前 (542) 中 (743) 後 (853)
					1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
					血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる		
こんだてめい				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう		
27	木	■ナン	牛乳 ■ポテトサラダ ■ひよこ豆のドライカレー ■かき氷アイス	豚肉 豚レバー 豆乳ヨーグルト	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ ひよこ豆 えだまめ きゅうり コーン	ナン じゃがいも さとう かき氷アイス	マヨネーズ	518 664 797	
28	金	■ごはん	牛乳 ■とりの照り焼き ■わふうサラダ ■なすのみそ汁 ■えだまめ	とり肉 ベーコン みそ とうふ とり肉 豚肉	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ なす たまねぎ えだまめ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま	518 671 766	
31	月	■夏の チャーハン	牛乳 ■とうふナゲット1〜7年②8年〜③ ■切り干し大根のパンパンジーサラダ ■わかめスープ (7年〜) ■みかんゼリー	ハム とうふ とり肉 魚 豆乳 いか なると	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ こまつな チンゲンサイ にら	たまねぎ スズキニ グリーンピース きゅうり みかん 切り干し大根 ねぎ	米 玄米 さとう ゼリー 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま	510 712 834	

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズ・タルタルソースはすべて卵不使用です。