

7がつ こんだてよていひょう

	栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	639
たんぱく質	g	27.6	26.5
塩分	g	2.0	2.4

令和6年7月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のバジル焼き	ホキ	にんにく バジル		558	23.5	1.6
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンかじゅう	あぶら さとう			
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ パセリ	じゃがいも			
2月	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぶたにく キムチ(こんぶ)	しょうが にんにく たけのこ ぜんまい キムチ(はくさい) だいこん とうがらし にんじん ねぎ)	ごまあぶら さとう	610	31.0	2.9
	ビビンバ丼の具(ナムル)		りょくとうもやし にんじん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま			
	わかめスープ	ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ				
	型抜きチーズ	チーズ(乳)					
3月	枝豆コーンごはん		えだまめ コーン	こめ あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	笹かまの磯辺揚げ	ささかまほこ あおのり		こむぎこ こめこ あぶら	623	23.6	2.8
	きゅうりの風味漬		キャベツ きゅうり にんじん しょうが	ごまあぶら			
	モロヘイヤのみそ汁	とうふ だいずペースト	えのきたけ モロヘイヤ	じゃがいも			
4月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみそ煮	さば	しょうが	さとう	619	26.5	2.5
	五目おひたし	かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう コーン	さとう			
	けんちん汁	とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく			
5月	ソフト麺			ソフトめん			
	なすとトマトのミートソース	ぶたにく ひきわりだいず	にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト	とうにゅうバター さとう ハヤシルウ(乳なし)	770	29.6	2.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	星形コロケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ			
	コーンサラダ		コーン キャベツ にんじん きゅうり	あぶら			
	星のソーダゼリー		ナタデココ レモンかじゅう	さとう こんにゃくこ			
8月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚ニラ炒め	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ニラ	あぶら さとう	643	27.3	2.5
	めかぶと切干大根のあえもの	めかぶ ハム かつおぶし	きりぼしだいこん にんじん りょくとうもやし きゅうり	ごまあぶら さとう			
	ゆうがおの中華スープ	とりにく	えのきたけ ゆうがお ほうれんそう				
9月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほっけの照り焼き	ほっけ		さとう	670	30.3	2.3
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	にんじん ピーマン	じゃがいも あぶら さとう			
	夏野菜のごまキムチ汁	ぶたにく あつあげ だいずペースト	ごぼう にんじん だいこん なす さやいんげん ねぎ キムチ(はくさい) だいこん とうがらし にんじん ねぎ)	じゃがいも あぶら ごま			

たなはたこんだて
七夕献立! ★
 7月7日は七夕です。
 たなはた
 七夕をイメージした
 りょうりょく できょう
 料理を提供します。



日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
10 水	米粉のきな粉揚げパン	きなこ		こめこパン(乳) あぶら さとう	591	23.8	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー	さとう			
	ミネストローネ	ウインナー だいず しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	あぶら じゃがいも			
11 木	ごはん			こめ	624	24.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじの南蛮ソース	あじ	ねぎ しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら			
	大根の和風サラダ	あおだいず こんぶ	だいこん きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら			
豆腐のみそ汁	とうふ わかめ だいずペースト	にんじん ねぎ	じゃがいも				
12 金	夏野菜カレー(麦ごはん)	ベーコン ぶたにく	にんにく トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ スッキリニ なす ピーマン チャツネ アップルソース	こめ むぎ あぶら カレールウ(乳なし)	686	23.7	2.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじきのサラダ	ひじき あおだいず ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう			
	スイカ		スイカ				
16 火	ごはん			こめ	641	26.0	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏の塩からあげ	とりにく	にんにく	ごまあぶら さとう こめかたくりこ あぶら			
	オクラのり酢あえ	のり	オクラ きゅうり にんじん キャベツ	さとう ごま			
なすのみそ汁	うすあげ だいずペースト	なす にんじん えのきたけ ねぎ					
17 水	ごはん			こめ	587	23.6	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カスレ	とりにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト	とうにゅうバター			
	キャロットラペ		にんじん たまねぎ コーン パセリ	あぶら さとう			
具だくさんポトフ	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん セロリ	じゃがいも				
18 木	ごはん			こめ	595	25.8	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭の西京焼き	さけ					
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ あおだいず	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう			
夏のっぺい汁	あつあげ ちくわ	ほししいたけ にんじん ごぼう とうがん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも かたくりこ				
19 金	中華麺			ちゅうかめん	733	32.3	2.8
	スーラータンスープ	ぶたにく きくらげ たまご	にんじん だけのこ はねぎ	かたくりこ ラーゆ			
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう こむぎこ あぶら			
	枝豆サラダ		えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	あぶら			
アップルシャーベット		りんご	さとう				



オリンピック応援献立
 今年はフランスの
 パリでオリンピックが
 開催されます。フラン
 スの味をいただきま
 しょう！

食育の日献立!
 今月のテーマは
 えだまめ!

★給食最終日

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※ () は、食物アレルギー対応のため表示してあります。