

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	火	ごもくごはん さかなのあまからあげ やさいのそくせきつけ	鶏肉 油揚げ アジ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく 生姜 キャベツ にんじん 小松菜	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	559 25.5
2	水	トマトスパゲティ フレンチポテトサラダ (コーヒーミルク)	豚肉 生乳 乳製品 コーヒー ミルク	スパゲティ 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト トマト缶 なす ズッキーニ にんじん きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ バジルパウダー 酢 こしょう 塩 しょうゆ コーヒー	564 21.7
3	木	わかめとじゃこのごはん あげだしとうふ おひたし キャロットオレンジゼリー	ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖 砂糖 アガー 寒天	大根 小松菜 もやし にんじん にんじん レモン汁 みかんジュース	みりん しょうゆ しょうゆ みりん	604 23.5
4	金	ひやしちゅうか かぼちゃのみつがらめ	ハム 鶏卵 牛乳	中華めん ごま油 砂糖 油 油 砂糖 水あめ ごま	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酢 みりん 洋辛子 しょうゆ	559 20.4
7	月	ちらしずし たなばたそうめんじる こだまスイカ	高野豆腐 油揚げ 鶏卵 のり 牛乳	米 砂糖 油 ごま そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 小玉スイカ	塩 酢 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	554 22.3
8	火	まっちゃんこあげパン こまつなとポテトのスープ ヨーグルト	うぐいすきな粉 ベーコン 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 油 じゃがいも 脱脂粉乳 練乳 寒天 全粉乳	玉ねぎ にんじん 小松菜	イースト 塩 抹茶 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	630 21.9
9	水	とりそばろどん キャベツととうふのみそしる れいとうみかん	鶏肉 大豆 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん キャベツ 長ねぎ 小松菜 みかん	酒 みりん しょうゆ	587 24.5
10	木	サラダうどん チーズちくわのいそべあげ	鶏肉 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 米粉 小麦粉 油	生姜 玉ねぎ きゅうり にんじん もやし ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう	559 27.8
11	金	キムチチャーハン バリバリサラダ ピーチゼリー	豚肉 鶏卵 牛乳	米 麦 油 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖 砂糖 水あめ	にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ にら キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん ピーチ果汁	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	574 19.3
14	月	むぎごはん さかなのみそチーズやき ごまあえ なまあげとわかめのみそしる	ホキ みそ チーズ 牛乳	米 麦 砂糖 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ レモン汁 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ	556 28.4
15	火	なつやさいかレー サイダーゼリーポンチ	鶏肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 サイダー	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん トマト かぼちゃ なす もも缶 りんご缶	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ぶどう酒	667 19.6



7月 給食目標

7月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。暑いと冷たいものを食べたくありませんか？そんな時にアイスばかりを食べていると栄養バランスが乱れ～！

そんな時に必要なのが「朝ご飯ステップアップ1・2・3」

- 1、パンや、ご飯だけ
- 2、パンや、ご飯あとサラダなど
- 3、パンや、ご飯あとサラダやソーセージ

これがあるといつでも大丈夫！

5-1
給食委員



さあみんなもやってみよう！



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月の献立紹介

2日 トマトスパゲティ

夏野菜の一つ、トマトをたくさん使ったスパゲティです。缶詰のものと生のトマトを合わせて使います。生のトマトは給食室で湯むきして角切りにします。また、素揚げにしたナスとズッキーニを最後に入れるので、意外と手間がかかりますがとてもおいしい料理です。結構人気があります。楽しみにしててください。

8日 まっちゃんこあげパン

5月の給食で揚げパンの味人気投票最終決戦を行った結果、なんと、抹茶きなこ揚げパンが池田小の一番人気であることがわかりました。7月の給食では、一番人気記念として抹茶きなこ揚げパンを作ります。2学期は新しい味を作りたいと考えているところ。良い味が見つかったら2学期の給食に登場するので楽しみにしててください。

にんきどうひょうけっか
人気投票結果

まっちゃん 抹茶きなこ	195票
ココア	177票

(きなこ味は昨年度に3位が決定しています)