

7月のこんだてひょう（13回） 黒門小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1月	たこめし 半夏生	○	たこ	米	にんじん、さやいんげん	538
	冬瓜のスープ		鶏胸肉		しょうが、とうがん、干ししいたけ、こまつな	22.8
	春雨サラダ			はるさめ、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	オレンジジュース、みかん缶	
2火	豚キムチ丼	○	豚肉	米、ごま油、さとう	しょうが、にんにく、キムチ、長ねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、にら	551
	わかめと豆腐のスープ		豆腐、わかめ		たけのこ、長ねぎ、干ししいたけ	24.3
	果物（すいか）				すいか	
3水	はちみつレモントースト	○		食パン、バター、はちみつ	レモン	576
	ズッキーニとタラのフリット		たら	油、小麦粉、でんぶん、油	ズッキーニ	22.0
	ミネストラスープ		ベーコン、白いんげん	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト缶	
4木	けんちんうどん	○	鶏もも肉、油揚げ	ごま油、こんにゃく、里芋、冷凍うどん	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	531
	野菜のごまじょうゆ			さとう、すりごま	もやし、はくさい、えのきたけ、こまつな	20.9
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	油、じゃがいも、でんぶん		
5金	ちらし寿司 七夕献立	○	油揚げ	米、さとう	れんこん、かんぴょう、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん	541
	赤魚の西京焼き		赤魚、みそ	さとう		23.0
	七夕汁		鶏胸肉	そうめん	にんじん、長ねぎ、オクラ	
	七夕ゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース、パイン缶、みかん缶、ナタデココ	
8月	ご飯	○		米		578
	さわらのねぎみそ焼き		さわら、みそ	さとう、ごま油、油	長ねぎ	26.7
	茎わかめの炒め煮		くきわかめ、油揚げ	ごま油、さとう	にんじん	
	けんちん汁		油揚げ、豆腐	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
9 火	夏野菜カレーライス	○	鶏胸肉	米、油、じゃがいも、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、とうもろこし、えだまめ	637
	レモンドレッシングサラダ			油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン	19.6
	果物（花みかん）				ハウスみかん	
10 水	ピザサントトースト	○	ベーコン、チーズ	厚切り食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	632
	コーンクリームスープ		ベーコン、牛乳	じゃがいも、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ	23.6
	ミックスフルーツ			パイン缶、みかん缶、黄桃缶		
11 木	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆、みそ	油、むし中華めん、さとう、でんぶん	もやし、にら、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ	661
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉、豆腐	ごま油	干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	30.7
	ゆでとうもろこし		3年生が「とうもろこし」のかわをむきます			とうもろこし
12 金	ご飯	○		米		617
	タッカンジョン		鶏肉、コチュジャン	でんぶん、油、さとう	にんにく	26.4
	わかめと卵のスープ		鶏胸肉、生わかめ、卵	でんぶん	にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ	
	もやしのナムル			ごま油	もやし、長ねぎ、しょうが	
16 火	ご飯	○		米		663
	あじフライ		あじg、卵	小麦粉、パン粉、油		26.3
	さつま汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ	
	きんぴら			油、糸こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん	
17 水	ミルクパン	○		ミルクパン		619
	ムサカ		豚ひき肉、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも、油、無塩バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、なす、トマトピューレ	23.2
	コンソメスープ				セロリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
	果物（パイン）				パインアップル	
18 木	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米、米粉、でんぶん、油、さとう	しょうが	619
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、こまつな	24.5
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油、さとう	はくさい、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だいこん、レモン	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	