



7月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
3	月	○	ごはん	ごもくそぼろ キャベツのしおこんぶあえ にらぶたじる パックとうふ(しょうゆ)	卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ えだ豆	米 さとう	油 ごま ごま油	632 30.4 19.2 318	
4	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ コーンポタージュスープ メロン	ツナ 豆乳	牛乳 スキムミルク	パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ メロン	パン さとう	マーガリン ドレッシング	678 22.3 27.7 3.3	
5	水	シ ョ ア	はつがまい ごはん	ほしのコロック とうもろこし なつやさいカレー	ぶた肉	ショ ア スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	とうもろこし 玉ねぎ なす ズッキーニ	米 じゃがいも	オリーブ油	702 22.6 14.2 2.5	
6	木	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかふうコーンスープ すいか	ぶた肉 とうふ ベーコン 卵 おから 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ 玉ねぎ しいたけ ねぎ えだ豆 コーン すいか	米 麦 でん粉 さとう ぎょうざの皮	ごま油	672 26.9 22.5 2.5	
たなばたこんだて				てまきすしのぐ (のり なっとう いかスティック たまごやき ツナマヨネーズ) キャベツのたくあんあえ そうめんじる たなばたゼリー		いか 卵 ツナ なっとう かつお節 とり肉 なると かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	油 マヨネーズ ごま	685 25.8 19.7 3.3
7	金	○	すしめし	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ いももちじる	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	675 28.9 20.0 3.0	
10	月	○	わかめ ごはん	パンブキングラタン ミネストローネ れいとうみかん	とり肉 えび いか ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ みかん えだ豆	米 麦 じゃがいも さとう マカロニ	バター 油 オリーブ油	627 24.6 19.2 2.6	
11	火	○	パエリア	ほぎのみそマヨネーズやき ごぼうときゅうりにくのいために えびだんごのすましじる ひとくちようなしゼリー	ほぎ 牛肉 えび みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草 いんげん きぬさや	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ	米 さとう ゼリー	マヨネーズ ごま油	624 25.4 15.8 2.4	
12	水	○	ごはん	チキンなんばん マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	703 31.2 21.4 1.8	
13	木	○	ごはん [ひじきふりかけ]	コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) パスカトーレソース レモンチーズマフィン	かにかま いか 牛肉 大豆 卵 ベーコン えび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ バター	729 30.9 29.8 2.6	
14	金	○	スパゲティ	あげぎょうざ フルーツしらたま わかめスープ	ぶた肉 なると 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ みかん もも パイン ねぎ えのきたけ	米 麦 ゼリー 白玉もち	ごま 油	675 20.2 20.5 2.8	
18	火	○	チャーハン	アメリカンドッグふうケーキ(ケチャップ) ABCスープ オレンジ	ツナ ベーコン ウィンナー 卵	ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ えだ豆 マッシュルーム グリーンピース オレンジ コーン キャベツ	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも	バター 油	670 22.0 15.8 2.3	
19	水	の ビ ョ ー ル ト	ツナカレー ピラフ									

本城小の5年生が
皮をむきます



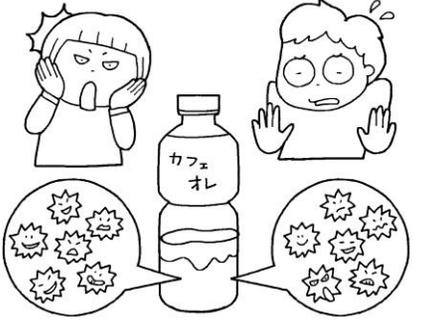
学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物のなかに口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



★今月の地元産★

- 【にんじん】堀越一仁（大清水）
池上貴之（小菅）
- 【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）
- 【とうもろこし】香取輝彦（桜田）
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

～学校栄養士とつくる～

「夏休み親子料理教室」募集のおしらせ

期日＝8月2日（水）午前10時～午後1時
会場＝もりんぴあ 2Fキッチンスタジオ
内容＝親子で協力して夏向け料理を作って試食する。
対象＝市内在住小学生児童とその保護者
定員＝8組16名（応募者多数は抽選）
参加費＝無料
持ち物＝エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水筒（飲み物）
申し込み方法＝7月18日（火）（必着）までに、申込フォームにて



<https://logoform.jp/f/OGugj>

●お知らせ●
7月分の給食費は、8月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

2学期の給食は、9月4日（月）から始まります。

