



給食献立表 7月



坂町立小屋浦小学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 水	リッチパン 牛乳 焼きうどん みかんゼリーのフルーツ和え	牛乳 豚肉 煮干し粉 さつま揚げ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ みかんゼリー 黄桃缶 ナタデココ パインアップル缶	リッチパン うどん 油	666 22.8 21.7	10 金	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	米 ごま油 さとう かたくり粉 はるさめ	553 22.3 15.6
2 木	ごはん 牛乳 なすのドライカレー 枝豆サラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	なす たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	米 油 さとう	630 23.5 22.3	13 月	(麦ごはん) 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	かぼちゃ たまねぎ たまねぎ 青ピーマン えだまめ ぶなしめじ トマト缶 とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが	米 大麦 油 さとう	574 20.3 19.3
3 金	黒糖パン 牛乳 魚のラタトゥイユソース コンソメスープ	牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン	たまねぎ セロリ 青ピーマン なす ズッキーニ トマト缶 にんじん キャベツ にんにく	黒糖パン 油 さとう オリーブオイル じゃがいも	567 25.4 20.4	14 火	(ごはん) 牛乳 中華丼 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 いか なると うずら卵 鶏ささみフレーク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ もやし きゅうり しょうが	米 ごま油 さとう かたくり粉 白いりごま	565 27.5 14.7
6 月	ごはん ふりかけ 牛乳 和風ハンバーグ セタ汁 セタゼリー	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ 星のハンバーグ 魚そうめん	だいこん にんじん オクラ ふりかけ	米 さとう セタゼリー	659 29.5 19.3	15 水	ごはん 牛乳 ゴーヤと豆腐のみそ炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 卵 わかめ	ゴーヤ たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ にんにく	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	580 24.7 18.2
7 火	ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ さつま揚げ ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも しらたき 油 さとう 白すりごま ごま油	676 23.5 25.5	16 木	(中華麺) 牛乳 冷麺 かぼちゃとポテトのチップス プチたい焼き	牛乳 チキンハム 錦糸卵	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	中華麺 ポテト 米粉 油 フチたい焼き	629 20.9 19.3
8 水	パインパン 牛乳 夏野菜スープ ツナコーンサラダ	牛乳 ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ とうもろこし トマト缶 きゅうり こまつな キャベツ にんにく	パインパン 油 さとう	536 19.2 17.6	17 金	(ビッグロール) ジョア セルフハンバーガー ABCスープ	ジョア ベーコン ハンバーグ チーズ	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ	ビッグロール じゃがいも マカロニ	499 19.2 14.8
9 木	(冷麦) 牛乳 冷麦 かぼちゃのコロッケ ヨーグルト	牛乳 かまぼこ 油揚げ 錦糸卵 ヨーグルト	干しいたけ にんじん きゅうり	冷麦 さとう かぼちゃのコロッケ	562 22.3 14.7						

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

《7月の給食は、旬の夏野菜をふんだんに使用！》



トマト
体を病気や風邪から守る力を強く
する「リコピン」が豊富！



なす
紫色の色素「アントシアニン」は目の
疲れを回復！



とうもろこし
疲れを回復し、ストレスを軽くして
くれる優れもの！



かぼちゃ
風邪予防や目の健康を守る強い味
方！緑色の皮にも栄養たっぷり◎



ピーマン
風邪予防に効く「ビタミンC」たっ
ぷり！苦みで血液もサラサラ！



きゅうり
体の余分な塩分を外に出してくれる
広島県の特産品！



おくら
ネバネバ成分に含まれる食物繊維が
生活習慣病の予防やお通じの改善に
役立つ◎



えだまめ
夏バテ防止にもってこい！疲れも回
復してくれる優れもの◎