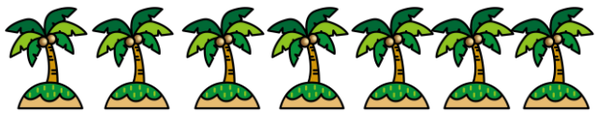
給食献立表 7月



坂町立横浜小学校

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 力や体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	ごはん 牛乳　半夏生 豚じゃが ひろしまタコーンサラダ	牛乳　豚肉　生揚げ さつま揚げ たこ	たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく　グリンピース **とうもろこし**　キャベツ 小松菜　レモン果汁	米　じゃがいも　油　さとう マヨネーズ	681 28.1 22.5
2	水	小型ツイストパン 牛乳 焼きうどん 大学かぼちゃ	牛乳　豚肉　さつま揚げ 煮干し粉	キャベツ　にんじん もやし　たまねぎ ねぎ **かぼちゃ**	ツイストパン　うどん 油　水あめ　さとう　ごま	712 23.2 29.3
3	木	（ごはん） 牛乳　台湾料理 ルーロー飯 ビーフンの豆乳スープ 冷凍パイン	牛乳　豚肉 うずら卵 ベーコン 中みそ　豆乳	たまねぎ　にんじん たけのこ　チンゲン菜 しょうが　にんにく 干ししいたけ　ねぎ パインアップル	米　油　さとう　かたくり粉 ビーフン	660 25.1 23.4
4	金	ピタパン 牛乳 鶏肉のメキシカンソース コーンクリームスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン	たまねぎ　にんじん **ピーマン　トマト** マッシュルーム **とうもろこし** パセリ	ピタパン　かたくり粉 油　さとう じゃがいも　米粉 バター	589 27.3 28.3
7	月	わかめごはん　牛乳 星のハンバーグ 添え野菜 七夕汁　七夕献立 七夕ゼリー	わかめ　牛乳 ハンバーグ 鶏肉　ちくわ 油揚げ	キャベツ　にんじん ごぼう　しいたけ **おくら**	米　さとう かたくり粉 そうめん 七夕ゼリー	650 23.8 19.1
8	火	バターパン 牛乳 魚のラタトゥイユソース ふわふわ卵スープ	牛乳　ホキ　粉チーズ ベーコン　たまご ミックスビーンズ	たまねぎ　セロリー **なす　ズッキーニ** にんにく　**トマト** にんじん パセリ	バターパン　かたくり粉　油 オリーブ油　さとう パン粉	651 28.2 29.1
9	水	ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ ナムル	牛乳　豚肉　ハム ひじき	たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく 白菜キムチ にら　もやし **きゅうり**	米　じゃがいも　油 さとう　ごま　ごま油	583 23.8 14.5
10	木	牛乳 冷麦 フライドポテト カットコーン カスタード入りケーキ	牛乳　かまぼこ　油揚げ 錦糸卵	干ししいたけ　にんじん **きゅうり　とうもろこし**	冷麦　さとう 星型ポテト　油 カスタード入りケーキ	615 21.0 23.8
11	金	（酢合わせごはん） 牛乳 こぎつねずし 厚焼き卵 鶏団子汁	牛乳　豚肉　油揚げ 厚焼き卵　鶏団子 豆腐	しょうが　にんじん さやいんげん **とうがん**　ごぼう 干ししいたけ ねぎ	米　さとう	607 28.0 23.7
14	月	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 バンサンスー	牛乳　豚肉　豆腐 ハム　錦糸卵	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ **えだまめ** にんにく　もやし **きゅうり**	米　油　さとう　かたくり粉 はるさめ　ごま油	625 25.9 19.1
15	火	ごはん　ふりかけ 牛乳 あじの梅醤ソース ゴーヤのツナ和え 赤だし	牛乳　あじ ツナ　塩昆布　豆腐 油揚げ　赤みそ　中みそ	梅びしお　ねぎ **ゴーヤ**　にんじん キャベツ　たまねぎ えのきたけ ふりかけ	米　さとう　かたくり粉 ごま油　白ごま じゃがいも	581 28.9 18.0
16	水	小型チーズパン 牛乳 和風スパゲティ フルーツポンチ	牛乳　ベーコン	たまねぎ　にんじん しめじ　**とうもろこし** **えだまめ　青しそ** **紫しそ**　にんにく パイン缶　黄桃缶 みかん缶　バナナ	チーズパン　スパゲティ オリーブ油　カラフルゼリー	702 22.7 24.7
17	木	（ごはん）　食育の日 牛乳 夏野菜のカレーライス 枝豆のサラダ ヨーグルト	牛乳　牛肉　チーズ ハム　わかめ ヨーグルト	**かぼちゃ　なす** たまねぎ　にんじん さやいんげん にんにく **きゅうり　えだまめ** **甘夏かん缶**	米　じゃがいも　さとう	725 23.6 26.0
18	金	（丸型横割りビッグロール） 牛乳 セルフハンバーガー ABCスープ	牛乳　ハンバーグ チーズ　ベーコン	キャベツ　にんじん **ピーマン**　たまねぎ **とうもろこし** マッシュルーム パセリ	ビッグロール　さとう かたくり粉　マカロニ	663 28.0 28.2

＊物資の都合により献立を変更することがあります。

＊１１日（金）は３年生は給食はありません。

《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◎