



7がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんの	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー(kcal)	
3	月	小ソフトパン あんかけやきそば フライビーンズ フルーツパンチ	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほししいたけ みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶) レモン	622	
4	火	ごはん あじフライ きりぼしだいこんのいりに オクラのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ オクラ	707	
5	水	ナン スパイスカレー えだまめとコーンのソテー	ナン あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト(缶) にんじん とうもろこし えだまめ もやし	604	
6	木	ごはん さばのみそに けんちんじる あじつけのり	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ のり	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	581	
7	金	ごはん ハンバーグのトマトソースかけ たなばたうーめんじる	ごはん さとう うーめん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほししいたけ	576	
10	月	ツイストパン ささかまぼこのチーズやき ラタトゥイユ たまごとレタスのスープ	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ ベーコン たまご とりにく	なす ズッキーニ あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト(缶) レタス にんじん とうもろこし	570	
11	火	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる パイナップルかん	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご もずく あぶらあげ	ゴーヤ えのきたけ ねぎ パイナップル(缶)	592	
12	水	しよくパン だいずのチリコンカーン ふわふわたまごスープ ミントマト	パン あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ベーコン たまご	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ ミントマト	557	
13	木	ごはん ししゃもフライ ひじきのいりに ひきなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	にんじん だいこん	602	
14	金	ごはん チャブチェ キムチスープ	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いら ほししいたけ はくさい	622	
17	月	海の日					
18	火	小こめこパン スパゲティシチリアーノ カシューナッツとひよこまめのあげに れいとうみかん	パン こめこ スパゲティ あぶら カシューナッツ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ にぼし	なす にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) みかん	704	
19	水	なつやさいカレー (むぎごはん) むしとうもろこし すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ なす にんにく とうもろこし すいか	647	

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります

《今月の給食目標》

- 食事やおやつの上手なとり方を知ろう
- 食生活と健康について考えよう

～お知らせ～

6日 4年生は校外学習のため給食はありません。
7日 5年生はオーケストラ鑑賞会のため給食はありません。
※夏休み明けは、8月28日(月)【ごはん】より始まります。



本校3・4年生
1回あたりの
学校給食摂取:
・エネルギー 62
・たんぱく質

>

山小学校

えいようか
たんぱく じつ (g)
27.3
27.2
31.7
23.8
22.1
27.8
22.0
25.2
21.4
24.9
27.9
19.6

です。



の り 基準 23 kcal 25.0g
