

7月分きゅうしょくこんだてひょう

今日の目標: 夏の食事について考えよう

今日の旬の食べ物: たちうお、とうがん、さやいんげん、トマト、かぼちゃ、なす、メロン など

令和8年度 7月分 (12回分)

相模原市立大沢小学校

日	こ ん だ て め い			ざ い り ょ う と お も な は た ら き			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	しゅしょく	のみもの	おかず	まいろ はたらくちからや だいおんになる	あか ちやくや ほねをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	
1 水	とうもろこし ごはん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	ししゃものからあげ きゅうりのごまあえ ぶたじる	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし きゅうり にんじん ながねぎ こまつな	680kcal 26g 24.1g 2.9g
2 木	マーボーだいず どん(ごはん) かみかみ献立	ぎゅう にゅう	キャベツのちゅうかスープ フルーツあんぱん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	だいず とりにく ぎゅうにゅう あんにんかんてん	きくらげ にら にんにく ながねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな パイン おうとう りんご みかんジュース	619kcal 22.7g 16g 1.9g
3 金	なすとトマトの スパゲッティ かみかみ献立	ぎゅう にゅう	やさしいため えだまめパン アーモンド	スパゲッティ あぶら アーモンド	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく なす だかのつめ キャベツ もやし にんじん とうもろこし えだまめ	628kcal 23.9g 23.8g 2.1g
6 月	ごはん (いたく) 七夕献立	ぎゅう にゅう	あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	こめ でんぶん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう あかうお はなかつお とりにく わかめ うすらたまご	しょうが スッキーニ にんじん ほししいたけ オクラ こまつな	634kcal 26g 19.4g 1.8g
7 火	コッペパン	ぎゅう にゅう	しいらのからあげ トマトとたまごのスープ ちやしのソテー	コッペパン でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう しいら ベーコン たまご	しょうが たまねぎ トマト もやし	617kcal 32g 25g 2.9g
8 水	ツナピラフ	ぎゅう にゅう	ゴーヤチップス マカロニスープ	こめ あぶら オリーブあぶら でんぶん マカロニ じゃがいも	ツナ きゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にがうり とうもろこし	601kcal 20.7g 17.5g 2.5g
9 木	くろパン	ぎゅう にゅう	バイクドポテト キャベツとまめのスープ ★こだまスイカ	くろパン じゃがいも ソフトマーガリン オリーブあぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく ★こだまスイカ	639kcal 22g 20g 2.4g
10 金	なすいりしせん どうぶどん (いたく)	ぎゅう にゅう	ピーフンスープ むしとうもろこし *1年生とくすのき蔵 のおみなが役むきの お手伝いをします!	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ピーファン	とうふ ぶたにく あかみそ きゅうにゅう とりにく	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな だけのこ ながねぎ ほししいたけ とうもろこし	637kcal 25.5g 15.7g 2g
13 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	チキンアドボ わかめスープ かたねきチーズ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かたねきチーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな	612kcal 27.5g 20.1g 2.4g
14 火	ごまごはん まゆっこ給食	ぎゅう にゅう	にくじゃがのカレーに かきたまじる	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ こまつな えのきたけ	601kcal 24.2g 17.6g 2.3g
15 水	コッペパン	ぎゅう にゅう	ホキのチーズやき ひよこまめのスープ いちごジャム	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ピザようチーズ ひよこまめ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな いちごジャム	601kcal 32.1g 18.8g 2.8g
16 木	ナン お楽しみ給食	アップル ジュース	なつやさいのカレー キャベツとコーンのソテー プリン	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン プリン	とりにく だっしふんにゅう	アップルジュース かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト なす さやいんげん にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	616kcal 17.4g 14.4g 2.9g
*都合により、献立や食材が変わることがありますので、ご了承ください。 *◎印は、新メニューです。 *栄養価は中学年の量で記載しております。 (主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を目安にしてご覧ください。) *非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。							月間栄養価 624kcal 25.0g 19.5g 2.4g