

令和5年度

7月



こんだてひょう

小学校用


熊取町教育委員会

日・曜	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
献立名	ごはん カレーうどん ツナいりにびたし せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう		しんメニュー うずまきカットパン わかめスープ とんかつバーガー ぎゅうにゅう 		ごはん とうにゅういりみそしる さばのしょうがに ぎゅうにゅう		こくとうパン やさいスープ バーベキューソーテ アシドミルク(プレーン)		しんメニュー なめし たなばたみそしる わふうハンバーグ たなばたデザート ぎゅうにゅう 		しんメニュー (は) ごはん トック ヤンニョムチキン ぎゅうにゅう	
	材料名および三食栄養	せいはいくまい	黄	うずまきカットパン	黄	せいはいくまい	黄	こくとうパン	黄	せいはいくまい	黄	せいはいくまい
うどん		黄	とりにく	赤	ぶたにく	赤	とりにく	赤	なめしのもと	黄	ぶたにく	赤
ぶたにく		赤	わかめ	赤	とうふ	赤	じゃがいも	黄	ぶたにく	赤	かんこくふうもち	赤
あぶらあげ		赤	はくさい	緑	あぶらあげ	赤	にんじん	黄	りよくとうはるさめ	黄	わかめ	赤
たまねぎ		赤	もやし	緑	だいこん	赤	ホールコーン	緑	キャベツ	赤	たまねぎ	赤
にんじん		緑	にんじん	緑	にんじん	赤	キャベツ	緑	たまねぎ	赤	にんじん	赤
あおねぎ		緑	うすくちしょうゆ	黄	ごぼう	赤	うすくちしょうゆ	黄	にんじん	赤	なましいたけ	赤
カレールウ		黄	しお		あおねぎ	赤	しお		オクラ	赤	あおねぎ	赤
ケチャップ			こしょう		とうにゅう	赤	こしょう		あかみそ	赤	うすくちしょうゆ	赤
こいくちしょうゆ			とりがら		あかみそ	赤	とりがら		しるみそ	赤	しお	赤
けずりぶし		とんこつ		しるみそ	赤	スープ		けずりぶし	赤	こしょう	赤	
だしじる		スープ		けずりぶし	赤	ぶたにく	赤	だしじる	赤	とりがら	赤	
ツナ	赤	とんかつ	赤	さば	赤	たまねぎ	赤	チキンハンバーグ	赤	とんこつ	赤	
はくさい	緑	あげあぶら	黄	つちしょうが	黄	にんじん	黄	つちしょうが	黄	スープ	黄	
にんじん	緑	キャベツ	黄	さとう	黄	ピーマン	黄	さとう	黄	とりにく	赤	
うすくちしょうゆ		サラダあぶら		こいくちしょうゆ		いりごま		こいくちしょうゆ		こむぎこ	赤	
けずりぶし		しお		みりん		サラダあぶら		みりん		かたくりこ	赤	
だしじる		こしょう		さけ		トマトピューレ		けずりぶし		あげあぶら	赤	
せとふうみふりかけ		とんかつソースこぶくろ		みず		ケチャップ		だしじる		つちしょうが	赤	
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	みず		ウスターソース		たなばたデザート	黄	にんにく	赤	
				ぎゅうにゅう	赤	しお		ぎゅうにゅう	赤	さけ	赤	
						こしょう				みりん	黄	
						のむヨーグルト(プレーン)	赤			さとう	黄	
										こいくちしょうゆ	黄	
										ケチャップ	黄	
										コチュジャン	黄	
										かたくりこ	黄	
										みず	黄	
										ぎゅうにゅう	赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
中学年	546kcal 20.6g 17.9g	572kcal 23.6g 26.4g	567kcal 28.0g 20.8g	543kcal 23.9g 13.4g	601kcal 24.6g 19.1g	607kcal 31.1g 16.2g						

あか:あかいりょうしょくひん からだ 赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの  
 き:きいろいりょうしょくひん ねつ ちから 黄:黄色の食品...熱や力になるもの  
 みどり:みどりいろいりょうしょくひん からだちようし 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

こんげつ としよ きゆうしよく  
**今月の図書給食**

がつ にち すい まめ  
**7月12日(水) 豆サラダ**

「まいごのまめのつる」 こだまともこ作  福音館書店

やさいづく とくい りょうり りょうり とくい やさいづく なか わる たが くら  
 野菜作りが得意で料理ができないマグばあさんと、お料理が得意で野菜作りができないメグばあさんは、とても仲が悪くてお互いに口をききません。

ある日、マグばあさんが植えた豆のつるがどんどん伸びて、迷子になりました。マグばあさんは、ねずみとあひる、うさぎ、豚と一緒に豆を探そうとつるをたどっていくと、

メグばあさんの家の庭に着きました。

マグばあさんが育てた豆で、メグばあさんがスープをつくっていたのです。2人とも豆は自分のものだと言って譲らず、大げんかが始まりました。

さて、その後、2人は仲直りできたのでしょうか？おいしい豆のスープの行方は？

がっこうとしよかん よ  
 学校図書館で読んでください。

# 令和5年度 7月



# こんだてひょう

小学校用  
熊取町教育委員会

日・曜	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		18日(火)		19日(水)	
献立名	こがたパン なつやさいのスパゲティ フランクフルトのソー のむヨーグルト(コアコア)		としよきゅうしょく カレーライス まめサラダ ぎゅうにゅう		コッペパン とうふいりちゅうかスープ やきビーフ いちごジャム ぎゅうにゅう		ごはん とうがんのすましじる ポークしょうが ももゼリー ぎゅうにゅう		(は) ほんのりあまいパン ミネストローネ とりにくのレモンふうみ ぎゅうにゅう		ごはん もずくいりみそじる スタミナどん ぎゅうにゅう	
材料名および三食栄養	こがたパン	黄	せいはいくまい	黄	コッペパン	黄	せいはいくまい	黄	ほんのりあまいパン	黄	せいはいくまい	黄
	ハーフスパゲティ	黄	ぶたにく	赤	とりにく	赤	とうふ	赤	ベーコン	赤	とうふ	赤
	ぶたミンチ	赤	じゃがいも	黄	とうふ	赤	かまぼこ	赤	じゃがいも	黄	あぶらあげ	赤
	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	はくさい	緑	とうがん	緑	カットスパゲティ	黄	もずく	赤
	にんじん	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	たまねぎ	緑	じゃがいも	黄
	なす	緑	サラダあぶら	黄	あおねぎ	赤	あおねぎ	赤	にんじん	緑	にんじん	黄
	ズッキーニ	緑	とうにゅう	赤	うすくちしょうゆ	黄	うすくちしょうゆ	赤	セロリ	緑	あおねぎ	緑
	セロリ	緑	カレールウ	黄	しお	黄	しお	黄	にんにく	緑	あかみそ	赤
	にんにく	緑	カレールウ	黄	こしょう	黄	けずりぶし	黄	サラダあぶら	黄	しろみそ	赤
	サラダあぶら	黄	ウスターソース	黄	とりがら	黄	だしこんぶ	黄	トマトピューレ	黄	けずりぶし	黄
トマトピューレ	黄	しお	黄	どんこつ	黄	だしじる	黄	ケチャップ	黄	だしじる	黄	
ケチャップ	黄	こしょう	黄	スープ	黄	ぶたにく	赤	さとう	黄	ぶたにく	赤	
ウスターソース	黄	みず	赤	ぶたにく	赤	たまねぎ	緑	うすくちしょうゆ	黄	たまねぎ	緑	
しお	赤	ポンレスハム	赤	ビーフ	黄	ピーマン	緑	しお	黄	キムチ	緑	
こしょう	赤	だいず	赤	たけのこ	緑	つちしょうが	黄	こしょう	黄	にんじん	緑	
フランクフルト	赤	キャベツ	緑	にんじん	緑	サラダあぶら	黄	とりがら	黄	ニラ	緑	
ホールコーン	緑	にんじん	緑	ニラ	黄	さとう	黄	スープ	黄	にんにく	黄	
グリーンピース	緑	えだまめむきみ	黄	サラダあぶら	黄	こいくちしょうゆ	黄	とりにく	赤	サラダあぶら	黄	
サラダあぶら	黄	わふうドレッシング	黄	ごまあぶら	黄	さけ	黄	さけ	黄	こいくちしょうゆ	黄	
しお	赤	ぎゅうにゅう	赤	うすくちしょうゆ	赤	みりん	黄	こむぎこ	黄	とうぼんじゃん	黄	
こしょう	赤		赤	しお	赤	ももゼリー	黄	かたくりこ	黄	しお	赤	
のむヨーグルト(コアコア)	赤		赤	こしょう	赤	ぎゅうにゅう	赤	あげあぶら	黄	こしょう	赤	
				イチゴジャム	黄			レモンじる	黄	ぎゅうにゅう	赤	
				ぎゅうにゅう	赤			さとう	黄			
								うすくちしょうゆ	黄			
								みず	赤			
								ぎゅうにゅう	赤			
									赤			
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
607kcal 23.0g 18.2g	615kcal 21.2g 19.8g		558kcal 24.1g 18.7g		527kcal 23.1g 16.3g		645kcal 32.6g 20.3g		524kcal 24.1g 16.8g			

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの  
黄:黄色の食品...熱や力になるもの  
緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

- ◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。
- ◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

こんだて こんしん がつ こんだてひょう あたら  
献立システムの更新により、6月から献立表が新しくなりました。



メジナちゃん

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
きじゆんえいようりょう 基準栄養量	650	21~33	14~22
こんげつへいきんえいようりょう 今月平均栄養量	576	25	18.7

