

# 7月 きゅうしよくこんだてひょう

2024年7月

西条市立壬生川小学校

こんげつ こんだてめい てあら  
今月の目標...手洗いをきちんとしよう。

日	曜	牛乳 無機質	こんだてめい 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					ちようみりょう 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	月		たこめし	こめ		タコ まつやまあげ			ごぼう えだまめ	みりん しょうゆ さけ こんぶだし	612 25.1
			ぶたてん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご			しょうが	しょうゆ さけ	
			うめおかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし うめ	しょうゆ	
			とうふじる	じゃがいも		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	かつおだし しょうゆ しお	
2	火		コッペパン	パン							641 32.4
			さかなのマヨネーズやき		マヨネーズ	サワラ	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	しお こしょう	
			もやしのカレーすあえ	さとう					もやし コーン	す しょうゆ カレーこ	
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ミックスビーンズ ぶたにく		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ	ケチャップ しお こしょう しょうゆ ソース とりだし	
3	水		ごはん	こめ							603 24.7
			クリスピーチキン	こむぎこ コーンフレーク	マヨネーズ	とりにく				コンソメ カレーこ	
			えだまめのしおゆで						えだまめ	しお	
			ひやしうどん	うどん		かまぼこ	わかめ		きゅうり コーン	めんつゆ(こぶくろ)	
4	木		パインパン	パインパン							632 26.6
			ピーマンのにくづめ	こむぎこ さとう		ぶたにく たまご		ピーマン	たまねぎ しょうが	しお ソース ワイン こしょう ケチャップ	
			ポテトソテー	じゃがいも	あぶら			アスパラガス		コンソメ しお こしょう	
			ちゅうかスープ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	しお こしょう しょうゆ とりだし	
			すいか						すいか		
5	金		ごはん	こめ							606 21.0
			せとあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ えび たまご			コーン えだまめ たまねぎ	さけ	
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし			キャベツ きゅうり たくあん	しょうゆ	
			たなばたそうめんじる	そうめん		かまぼこ	わかめ	オクラ	たまねぎ えのきたけ	しお かつおだし しょうゆ	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー							
8	月		ごはん	こめ							609 24.9
			やきにくいため	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ キャベツ きピーマン しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう	
			ゆでとうもろこし						とうもろこし		
			かぼちゃのそぼろに	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース	しょうゆ さけ	
9	火		コッペパン	パン							607 29.6
			えびチリソース	さとう	あぶら	エビフリッター			たまねぎ	スイートチリソース ケチャップ ソース	
			グリーンサラダ					ブロッコリー	レタス キャベツ	たまねぎドレッシング	
			コーンチャウダー	じゃがいも		ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	とりだし こしょう ホワイトルウ しお	
10	水		ごはん	こめ							602 27.7
			やきざかな			タチウオ				しお	
			やさいのあますあえ	さとう	ごま				きゅうり もやし	す しょうゆ	
			ピリからみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい(キムチづけ) しめじ たまねぎ	にぼしだし	
11	木		コッペパン	パン							631 26.7
			ガーリックパンこやき	パンこ	バター	とりにく		パセリ		しお こしょう ガーリックパウダー	
			ビーンズサラダ	さとう	ナブ あぶら	だいす		ブロッコリー	コーン レモン	す しょうゆ こしょう	
			はるさめスープ	はるさめ		にくだんご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ しょうが	ちゅうかだし しお しょうゆ	
			いちごジャム&マーガリン						いちごジャム&マーガリン		

日	曜	牛乳 無機質	献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				炭化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
12	金	牛乳	ごはん	こめ						627 27.9	
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり				
			ナムル	さとう	ごまあぶら		しらすぼし	キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ		
			マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく		にんじん ねぎ なす しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	にんにく しょうゆ トウバンジャン		
16	火	牛乳	バターチキンカレー(ごはん)	こめ おおむぎ						623 23.1	
			バターチキンカレー(ルウ)	じゃがいも	バター	とりにく	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ		カレールー ソース カレーこ ワイン ケチャップ
			たまごゆき	さとう		たまご		ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ		しお しょうゆ
			ひじきサラダ	さとう	ごま リーブ あぶら		ひじき	にんじん	キャベツ		す しょうゆ しお こしょう
17	水	牛乳	ごはん	こめ						603 26.2	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	プリ			しょうが		さけ しょうゆ
			ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	はくさい もやし		す しょうゆ
			もずくスープ	かたくりこ		とりにく たまご	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		しょうゆ しお こしょう かつおだし
			ふりかけ				ふりかけ				
18	木	牛乳	コッペパン	パン						602 28.2	
			ローストチキン			とりにく			しょうが		しょうゆ みりん さけ
			ブロッコリーのしおゆで					ブロッコリー			しお
			みそdeさいじょうさんスープ	じゃがいも おおむぎ	あぶら	ぶたにく みそ		トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく		コンソメ しょうゆ
			アイス				アイス				

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## ちょうせんしよう! 「チャレンジ The みそしる」



学校代表に選ばれた作品は、みそしるカレンダーに掲載されます。  
また、本校の取組「壬生川☆チャレンジ The みそしる」として、  
素敵なおみそ汁レシピを給食にて紹介します。

### 【今月の予定】

8～10日(月～水)  
5年生 自然の家・振替休日のため給食なし  
18日(木) 給食最終日  
19日(金) 第一学期終業式  
20日(土) 夏季休業日(～9/1)

### 【今月の給食】

1日(月) 「半夏生」より「たこめし」  
4日(木) 愛媛県産 すいか  
5日(金) セタメニュー

夏休み期間中は、お家のお手伝いをしたり  
料理をしたり、いろいろなことにチャレンジしてくださいね!