2023年度7月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

１学期も残りわずかとなりました。夏休みまでもうひとがんばりです。
この時期は、暑さで食欲がなくなりがちですが、「夏バテ」にならないためにも、規則正しく1日3回の食事をして、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。「熱中症」予防には、こまめな水分補給が大切です。甘いジュースなどではなく、麦茶などがおすすめです。また、トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜は、水分を多く含み、体を内側から冷やす働きがあります。今月の給食は、夏野菜を使ったこんだてがたくさん登場します。学校でも家でもしっかり食べて元気に過ごしましょう。

3（月）　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

● あじつけのり

みずなすのにくみそいため
- ● ぶたにく
- ▲ みずなす
- ■ サラダあぶら
- ● あかみそ
- ■ さとう
- ■ かたくりこ
- しお
- こしょう
- テンメンジャン
- しょうゆ

えびのちゅうかスープ
- ● むきえび
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ ぶなしめじ
- ▲ チンゲンサイ
- ▲ つちしょうが
- とりがら
- あおねぎ
- つちしょうが
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

4（火）　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

ぶたキムチどうふ
- ● ぶたにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ▲ ぶなしめじ
- ▲ チンゲンサイ
- ▲ にら
- ● とうふ
- ■ サラダあぶら
- ■ さとう
- ■ かたくりこ
- チキンブイヨン
- りょうりしゅ
- しお
- こしょう
- しょうゆ
- キムチのもと

メヒカリのからあげ
- ●■ メヒカリ（こなつき）
- ■ あぶら

5（水）　● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

コロッケ
- ■ コロッケ
- ■ あぶら

ちゅうのうソース

ミネストローネ
- ● ぎゅうにく
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ キャベツ
- ▲ トマト（みずに）
- ■ こめこマカロニ（ほし）
- ■ オリーブオイル
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

6（木）　● ぎゅうにゅう

■ こくとうパン

なつやさいのカレーにくじゃが
- ● ぶたにく
- ▲ たまねぎ
- ■ じゃがいも
- ▲ えだまめ
- ▲ ホールコーン
- ▲ トマト
- ■ サラダあぶら
- ■ さとう
- けずりぶし
- みりん
- しょうゆ
- カレーこ

レタススープ
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ えのきたけ
- ▲ レタス
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

7（金）　● ぎゅうにゅう

たなばたこんだて **七夕献立**

ごはん
- ■ こめ

とうがんどんのぐ
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ とうがん（またはかもうり）
- ▲ あおねぎ
- ■ サラダあぶら
- ■ さとう
- ■ かたくりこ
- けずりぶし
- しょうゆ
- うすくちしょうゆ
- りょうりしゅ

たなばたじる
- ■ ビーフン
- ● ほしがたかまぼこ
- ▲ オクラ
- ▲ たまねぎ
- うすくちしょうゆ
- けずりぶし
- だしこんぶ
- みりん・しお

▲■ **たなばたゼリー（レモン・ぶどう・みかん）**

10（月）　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

● のりのつくだに

さけとキャベツのしおこうじやき
- ● トラウトサーモン
- ▲ つちしょうが
- ▲ キャベツ
- ▲ にんじん
- ■ サラダあぶら
- ■ かたくりこ
- しおこうじ
- しょうゆ

とうふのみそしる
- ● とうふ
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ えのきたけ
- ▲ ちしゃな（ふだんそう）
- ● あかみそ
- けずりぶし

11（火）　● ぎゅうにゅう

げんまいごはん
- ■ こめ
- ■ はつがげんまい

なつやさいのカレーライスのぐ
- ● ぎゅうにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ■ じゃがいも
- ▲ トマト
- ▲ かぼちゃ
- ▲ なす
- ▲ ピーマン
- ■ サラダあぶら
- ■ こめこカレールウ
- チキンブイヨン
- ケチャップ
- ウスターソース
- のうこうソース
- しょうゆ
- しお
- こしょう

スタディメニュー
2年　生活科
『ぐんぐんそだて　わたしの野さい』

フルーツミックス
- ▲ みかん（かんづめ）
- ▲■ ダイスゼリー（りんご）

12（水）　● のむヨーグルト

■ うずまきパン

ホキのコーンごろもフライ
- ●■ ホキのコーンごろもフライ
- ■ あぶら

やさいのようふうに
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ■ じゃがいも
- ▲ キャベツ
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

13（木）　● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

やきソーセージ
- ● フランクフルトソーセージ

キャベツぞえ
- ▲ キャベツ

ケチャップ（こぶくろ）

かぼちゃのコンソメスープ
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ かぼちゃ
- ▲ パセリ
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

14（金）　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

ちゅうかどんのぐ
- ● ぶたにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ たけのこ
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ ほししいたけ
- ▲ キャベツ
- ▲ チンゲンサイ
- ■ サラダあぶら
- ■ かたくりこ
- チキンブイヨン
- りょうりしゅ
- しょうゆ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

あげシュウマイ
- ●■ シュウマイ（さかな）
- ■ あぶら

17

海の日

18（月）　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

ぶたにくのスタミナいため
- ● ぶたにく
- ▲ にんにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ たまねぎ
- ▲ キャベツ
- ▲ にら
- ■ しろすりごま
- ■ サラダあぶら
- ▲ りんごピューレ
- ● あかみそ
- みりん
- しょうゆ

なつのさわやかとうがんスープ
- ● とりにく
- ▲ とうがん（またはかもうり）
- ▲ オクラ
- ▲ トマト
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお・こしょう

19（火）　● ぎゅうにゅう

毎月19日は食育の日

■ コッペパン

▲■ **いちごジャム**

ツナとポテトのオーブンやき
- ● まぐろあぶらづけ
- ■ じゃがいも
- ▲ たまねぎ
- ■ たまごなしマヨネーズ
- しお
- こしょう

コンソメスープ
- ● ベーコン
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ キャベツ
- ▲ パセリ
- とりがら
- セロリ
- ローリエ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気に
過ごしましょう！

★年間もくひょう★
なかよく楽しく食事をしよう

☆7月のもくひょう☆
夏バテしない食事をしよう

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	625	575
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	29

■‥き（ちからやねつになる）●‥あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲‥みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら　岸和田市 小学校 給食献立　検索