

7月/8月 こんだてよていひょう

2025.7

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
7月								
1日 (火)	うめごはん	こめ でんぶん					うめ	エネルギー 575 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん	えのき ねぎ	たんばく質 20.2 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん	さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
2日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 626 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ	たんばく質 26.1 g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 22.7 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのき	たんばく質 23.1 g
	ししゃもフライ	こむぎこ	あげあぶら		ししゃも (ぎょうらん)			脂質 20.0 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (金)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 578 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	たんばく質 23.3 g
	さばのみそに	さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 20.5 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
☆☆ たなばた ^{こんだて} 献立 ☆☆ ~今日は七夕 ^{きょう たなばた} ですね。給食 ^{きゅうしょく} はお星 ^{ほし} さまいっぱい ^{こんだて} の献立にしました。~								
7日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 653 kcal
	おほしさまスープ	じゃがいも こむぎこ こんにゃく さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ベーコン ぎょにく		にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ セロリー	たんばく質 24.6 g
	ささ(笹)みチーズフライ	こむぎこ こめこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら	とりにく	チーズ			脂質 18.4 g
	たくあんあえ	さとう					きゅうり もやし だいこん	食塩相当量 2.1 g
	たなばたゼリー	さとう でんぶん		とうにゅう			レモンかじゅう メロンかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	かぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	たんばく質 26.8 g
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 21.8 g
	かおりあえ	さとう				しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (水)	カレーあじごはん(ジャンバラヤ)	こめ	あぶら					エネルギー 642 kcal
	ジャンバラヤのぐ	さとう	あぶら	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	たんばく質 21.6 g
	きゅうりづけ						きゅうり	脂質 15.8 g
	フルーツポンチ	さとう		とうにゅう			みかん りんごかじゅう ももかじゅう パインアップル ぶどうかじゅう	食塩相当量 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	モロヘイヤとたまごのスープ		あぶら	とりにく とうふ たまご		にんじん オクラ モロヘイヤ	しょうが えのき キャベツ ねぎ	たんばく質 28.2 g
	とりにくのからあげ	こめこ じゃがいもでんぶん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質 25.0 g
	ゆかりあえ	さとう				あかしそ	キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【4年生・6年生なし】
11日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 671 kcal
	ハヤシシチュー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ マンゴーかじゅう にんにく パパイヤかじゅう パイナップルかじゅう	たんばく質 20.7 g
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 21.8 g
	とうもろこし						とうもろこし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【6年生なし】

14 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	587 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	22.0 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質	16.8 g
	ごまいりきゅうりのピリカラづけ		ごまあぶら ごま				きゅうり しょうが	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (火)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	603 kcal
	たまごとレタスのスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	コーン レタス ねぎ	たんぱく質	26.0 g
	チンジャオロースどんのぐ	さとう こんにゃく じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質	19.2 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー	658 kcal
	タンメンスープ		ごまあぶら	ぶたにく ぎょにく	わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン きくらげ ねぎ にんにく	たんぱく質	24.8 g
	ごま入りじゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん		脂質	22.0 g
	パインシャーベット	さとう					パインアップル	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	626 kcal
	なつやさいのカレー	こむぎこ さとう こめこ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	にんにく スッキーニ なす パパイヤかじゅう たまねぎ マンゴーかじゅう パイナップルかじゅう	たんぱく質	20.3 g
	えだまめとひじきのサラダ	さとう	あぶら		ひじき		えだまめ キャベツ きゅうり コーン	脂質	19.2 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	ぶたキャベじる	じゃがいも	ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ えのき ねぎ しょうが	たんぱく質	26.5 g
	さけチーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら あぶら	さけ	チーズ			脂質	23.4 g
	ごまあえ	さとう	ごま		ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (火)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	672 kcal
	マーボーどうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	26.0 g
	フルーツあんにとどうふ	さとう		とうにゅう	にゅうせいひん		みかん りんごかじゅう ももかじゅう パインアップル ぶどうかじゅう	脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g

2025.8

8月									
29 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	721 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが	たんぱく質	19.5 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質	24.1 g
	もやしナムル	さとう	ごまあぶら				もやし きゅうり だいこん	食塩相当量	2.0 g
	はちみつレモンゼリー	でんぶん ぶどうとう					レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

