

こんだてひょう 7がつ

2021年7月
妙高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
1	木	こめこパン ぎゅうにゅう ピーマンメンチカツ フレンチサラダ とうにゅうコーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう パンこ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ホワートルウ	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん あかピーマン コーン	683 27.4 2.5
2	金	ごはん ぎゅうにゅう タンドライーサーモン キャベツとウインナーのソテー じゃがいもとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とうにゅうヨーグルト ウインナー あつあげ だいす みそ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ブロッコリー ねぎ	597 29.2 1.7
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしちみやき カラフルチンジャオロースー なつやさいのキムチみそスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん にんにく にんじん なす トマト たら キムチづけ	606 26.9 2.3
6	火	ゆでちゅうかめん サンマーメン ぎゅうにゅう シューマイ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほししいたけ もやし ねぎ たまねぎ コーン	607 25.4 1.8
7	水	【七夕献立】 ほしぞらごはん ほしのコロッケ あまのがわサラダ たなばたじる ほしのデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす かまぼこ とうふ	ごはん パンこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま そうめん セリー	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ オクラ	635 19.4 2.4
8	木	【和食の日 沖縄県】 クファージュシー ぎゅうにゅう ふ(麴)とゴーヤのチャンプルー もすくのみそしる れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぶ ハム あつあげ たまご かつおぶし もすく だいす みそ	ごはん あぶら さとう ふ あつあげ じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん いんげん ゴーヤ もやし えのきたけ ねぎ パイン	587 24.6 2.3
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき きりほしだいこんのエスニックいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん たら エリンギ しらたき なめこ ねぎ	651 27.3 2.1
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーマヨやき じゃがいものきんぴら なつやさいスタミナとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ぶたにく とうふ だいす みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	にんじん こんにゃく いんげん にんにく たまねぎ なす オクラ たまねぎ	600 21.9 2.1
13	火	こめこめん おおきめやさいのトマトミートソース ぎゅうにゅう フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめこめん あぶら ハヤシルウ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト エリンギ みかん キャベツ コーン きゅうり パイン	696 25.9 3.0
14	水	ツナピラフ ぎゅうにゅう オムレツ えだまめのわふうサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ピーマン コーン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ほうれんそう	591 25.1 1.8
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれかけ なすとかぼちゃのにくみそがらめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいす あぶらあげ みそ わかめ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	なす かぼちゃ たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	664 24.4 1.9
16	金	むぎごはん ちゅうかどん ぎゅうにゅう ローストポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なると うすらたまご	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく さやえんどう もやし ほうれんそう	636 26.6 2.0
19	月	【ミョーコーさん給食】 むぎごはん なつやさいカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす わかめ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも カレーウ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ コーン	661 20.4 2.5
20	火	わかめごはん ぎゅうにゅう シェパースパイ しょうゆフレンチサラダ オクラのコンソメスープ セレクトシャーベット (りんご・みかん・レモン)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウインナー とうにゅうチーズ わかめ	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも オリーブあぶら パター シャーベット	たまねぎ トマト もやし きゅうり にんじん コーン ブロッコリー オクラ パセリ にんにく	688 21.8 2.8

月平均 エネルギー636kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.8g 塩分相当量：2.2g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります。

水分を上手にとって

熱中症に気をつけよう！



のどがかわく
前に飲もう！

のどが、かわいたと感じた
ときは、すでに体の水分は
不足ぎみだよ。こまめに水
分をとろうね。

いちど
一度にたくさん
飲むのはやめよう！

いちどにたくさん飲むと、お
なかをこわす原因になるよ。
コップ1ぱいほどを、ひと
口ずつゆっくり飲もうね。

みず むぎあや
水や麦茶で
水分をとろう！

ジュースや炭酸飲料などは、
飲みすぎると、さとう(糖
分)のとりすぎになることが
あるので、気をつけてね。

