



7がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立小学校

令和 2年 7月

日 よ う び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき	からだをつくるもとになる					からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくし つ
			たんぱくし つ		むぎし つ		ビタミン		たんすいかぶ つ	しし つ		
			たんぱくし つ	むぎし つ	ビタミン	たんすいかぶ つ	しし つ					
1 (水)	☆メッセージ給食：家族と一緒にする食事 ちらしずし だしまきたまご にくだんごじる	☆ だしまきたまご さけとうふ つくねい か	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たけのこ ごぼう だいこん もやし えだまめ えのきたけ かんぴょう ほししいたけ	こめ もちこめ さとう	あぶら	568	25.9			
2 (木)	《コロナに感染しない食事の仕方を考えよう》 コッペパン シーフードスパゲティ フルーツヨーグルト	☆ あさり えびいか ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ みかん パイン おうとう マッシュルーム	パン スパゲティ	アーモンド あぶら	658	29.1			
3 (金)	《マリネについて知ろう》 むぎごはん えびとあつあげのもの きびなこのマリネ	☆ あつあげ えび とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモンじり しょうが	こめ むぎ さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら オリーブゆ	725	28.1			
6 (月)	《呉汁について知ろう》 むぎごはん じゃがいものそぼろに ごじる	☆ とりにく だいす とうにゅう こめみそ むぎみそ おから	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん かほちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	あぶら	560	21.0			
7 (火)	☆行事食：七夕 チキンカレー（むぎごはん） ほしのフルーツカクテル	☆ とりにく だいす	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう えだまめ ナタデココ りんごピューレ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	664	21.4			
8 (水)	☆世界食べ歩き：中国 むぎごはん ジャージャーめん ワンタンスープ	☆ だいす ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう グリーンピース しろねぎ しょうが	こめ むぎ ちゅうかめん ワンタン くろざとう	あぶら ゴマあぶら	596	21.4			
9 (木)	《手の洗い残しが多いところを知ろう》 ねじりパン トマトオムレツきのソース クラムチャウダー	☆ オムレツ あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	とうがん たまねぎ しめじ エリンギ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	581	23.9			
10 (金)	《うすら卵の栄養の特徴について考えよう》 むぎごはん うすらたまごのちゅうかに ばんさんすう	☆ あつあげ うすらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん きぬさや	もやし キャベツ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう	ごま ゴマあぶら あぶら	636	23.6			
13 (月)	☆食物せんい献立：種実類（ごま） むぎごはん かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんのサラダ	☆ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり えだまめ しろねぎ きりほしだいこん にんにく ほししいたけ	じゃがいも こめ むぎ さとう	ごまあぶら ゴマあぶら	598	19.3			
14 (火)	わくわくこんだて 	☆ だいす ぎゅうにく ぶたにく レンズま め	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ しょうが にんにく	こめ はちみつ	アーモンド あぶら	642	23.4			
15 (水)	☆日本味めぐり：東京都 ぶかがわめし あなごやさいののもの うすらたまごのおすいもの	☆ あなご とうふ うすらたまご あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん みずな	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが	こめ もちこめ さとう	あぶら	590	27.8			
16 (木)	☆県産の日：なす ミルクねじりパン なすのミートソース ポテトサラダ	☆ ぎゅうにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	なす たまねぎ スッキーニ とうもろこし えだまめ にんにく	ミルクパン じゃがいも	マヨネーズ アーモンド オリーブゆ あぶら	651	25.4			
17 (金)	☆食育の日：鉄（枝豆）、カルシウム（チーズ） を多く含む食品をおぼえよう えだまめとチーズのげんまいごはん いわしかほすレモンに きのことたっぶりみそしる	☆ いわしかほすレモンに こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	えだまめ だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく	こめ げんまい じゃがいも	あぶら	596	26.3			
20 (月)	《鉄を多く含む食品（あさり）を知ろう》 むぎごはん こうやとうふのはちもくに くきわかめのサラダ	☆ とりにく あさり うすらたまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ えだまめ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ゴマあぶら	639	27.8			
21 (火)	《夏野菜（とうもろこしなす）について知ろう》 わかめむぎごはん ししゃもフライ カラフルマリネソース みそしる	☆ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	アスパラな かほちゃ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし なす	こめ むぎ さとう	あぶら	656	21.5			
22 (水)	《配膳台をきれいにしよう》 むぎごはん じゃこぶりかけ ツナじゃが かきたまじる	☆ とうふ まぐろ たまご だいす	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな ねぎ あかしそ	たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも こめ むぎ くろざとう でんぶん	ごまあぶら	640	26.5			
27 (月)	《麦ごはんについて知ろう》 むぎごはん かつおとカシューナッツのいためもの とりごほうじる	☆ かつお とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	カシューナッツ あぶら ゴマあぶら	683	31.2			
28 (火)	《黒板カーテンをしめよう》 むぎごはん だいすいりマーボーとうふ えだまめのナムル	☆ とうふ だいす ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり ほししいたけ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ゴマあぶら あぶら	635	25.1			
29 (水)	《県産和牛について知ろう》 むぎごはん ぎゅうにくのごもくに もやしとじゃこのいためもの	☆ ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん さやいんげん ピーマン	もやし たまねぎ こんにゃく たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	あぶら ゴマあぶら	600	23.9			
30 (木)	《カルシウムを多く含む食品（豆腐）について知 ろう》 ぶどうコッペパン チーズいりようふういりとうふ わかめサラダ	☆ とうふ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ぶどうパン さとう	アーモンド ごまあぶら ゴマあぶら	676	27.7			
31 (金)	《バナナの栄養を知って食べよう》 しそむぎごはん やきうどん やさいのごまいため バナナ	☆ ぶたにく あさり てんぷら ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ あかしそ	バナナ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが	こめ むぎ うどん さとう	ごまあぶら	614	23.3			

～旬の食材～えだまめ

夏のはじめから出始めます。7月～8月ごろ
がおいしい旬の食材です。鉄分が豊富です。



17日の献立から ～枝豆とチーズごはん～

《材料：4人分》米（2合）、枝豆（さやから出して60g）、チーズ（40g） 塩（小さじ1/2）
※給食では白米に玄米を混ぜて炊きます。

《作り方》

- ①米を洗って、炊飯器の目盛りの通りに水を加え30分置く。
- ②①に枝豆と塩を加えて炊く。
- ③炊きあがったご飯に、5mm角に切ったチーズを混ぜる。

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。