



学校給食献立表

令和5年度7月
呉市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのちゅうしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの					
3	月	ごはん ひろしまオールスターぼたんたんどん レタスとたまごのスープ	ししミンチ ベーコン たまご みそ	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ひろしまレタス ホールコーン おろししょうが おろしにんにく	ごはん さとう でんぷん	すりごま ごまあぶら あぶら	645	21	
4	火	ごはん ぎゅうごぼろのみそに はんぺんのすましじる	ぎゅうにく あかみそ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼろ こんにゃく おろししょうが えのきだけ	ごはん さとう	あぶら	570	21	
5	水	バーガー パン がんす ポイルキャベツ あつくもえる！Cスープ	がんす ベーコン	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト キャベツ たまねぎ	バーガーパン マカロニ じゃがいも	あぶら	560	22	
6	木	救給カレー ぶたじる ココアむしパン	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さつまいも さとう ホットケーキ ミックス	あぶら	703	19	
7	金	ごはん チキンなんばん そえやさい(フロccoliー) たなばたじる	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliー たまねぎ オクラ	ごはん でんぷん さとう そうめん	タルタルソース	730	26	
10	月	ごはん あじのわふうトマトあんかけ ひじきとささみのサラダ なつやすいのみそじる	あじ だいたす ささみ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	トマト ねぎ にんじん ホールコーン きゅうり とうがん なす たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	626	26	
11	火	ごはん とうふチヂ ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ やきぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう はくさい キムチ たけのこ こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん さとう	すりごま ごまあぶら	560	23	
12	水	チーズパン ジャージャーめん スイカ	ぶたミンチ あかみそ みそ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おろしにんにく おろししょうが たまねぎ ほししいたけ すいか	ミニチーズパン さとう やきそばめん	すりごま ごまあぶら あぶら	670	24	
13	木	ごはん ゴーヤチャンプル もずくスープ あじつけのり	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	けすりぶし もずく のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゴーヤ キャベツ ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	ごはん	あぶら ごまあぶら	571	24	
14	金	ひやし うどん かぼちゃとキスのてんぷら うどんのやくみ	きす たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ きゅうり ほししいたけ	うどん てんぷらこ こむぎこ さとう	あぶら	540	19	
17	月	海の日								
18	火	わかめ ごはん まごわやさしいのもの かきたまじる	とりにく だいたす ちくわ たまご	わかめ いとこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼろ こんにゃく ほししいたけ きやいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	白ごま ごまあぶら	570	21	
19	水	ナン オレンジ ジュース キーマカレー フレンチサラダ デザート	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ハム	にんじん ピーマン ダイストマト	たまねぎ キャベツ きゅうり みかんジュース	ナン さとう	すりごま あぶら	550	18	

今月の給食費
260(円)×12(回)=3,120(円)

7/4~7/10は
呉市防災週間です



救給カレーは東日本大震災の経験の教訓をもとに開発されました。成長期の子どもの栄養バランス・心の安定・体力保持・そしてアレルギーのある子どもも安心して食べられるよう、考えてつくられたものです。ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」カレーとして給(食)を救うカレー「救給カレー」と名付けられました。

7月10日(月)・・・4年生試食会
7月18日(火)・・・3年生試食会 があります。
ご参加して下さる保護者の方よろしくお願ひします。



夏の実

7月のきゅうりしょくにたくさんの夏やさいがどうじょうするよ~★

ピーマン

※物質の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

ゴーヤ

沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

オクラ

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に下ゆでしてから使う。

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの3拍子がそろったスーパー野菜。

とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷり。暑さでほてった体をいやしてくれる。