



日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかではたらき				I栄養 - kcal	行事他		
				(あかのグループ) おもにからだをつくる もとになるしょくひん	(みどりのグループ) おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとになるしょくひん	たんぱく質 g				
1	水	ごはん		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	ごぼう たまねぎ	こめ パンこ	ごま	674	
		ひらつくね こまつなごまあえ	○ まぐろ		にんじん	しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	28.0		
2	木	カレーライス		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ むぎ	あぶら	632	
		(むぎごはん・チキンカレー)	○			にんにく しょうが みかん	じゃがいも		17.1		
3	金	★ きょうどりのり ★ きょうは、おおいだけんのきょうどりのりである「とりてん」と「だんごじる」、とくさんひんのかぼすをつかった「キャベツのかぼすあえ」をとりいれています。									
		ごはん		とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ やせうま	ごまあぶら	589	
		とりてん キャベツのかぼすあえ	○	ちくわ		にんじん	ごぼう	こむぎこ でんぶん	あぶら	21.8	
		だんごじる		みそ		こんにゃく かぼす	さとう				
6	月	★ たなばた ★ 7がつ7か(なのか)は「たなばた」です。1にちはやいですが、たなばたにちなんだ「うおそうめんじる」、「たなばたゼリー」をとりいれています。									
		やきにくどん		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ むぎ	あぶら	599	
		(むぎごはん・やきにくどんのぐ)	○	いとよりだい		にんじん	にんにく しめじ	でんぶん さとう		21.8	
		うおそうめんじる たなばたゼリー		とうにゅう			レモン メロン	みずあめ			
7	火	★ せかいのり ★ きょうは、メキシコのりょうりです。「チリコンカン」をとりいれています。									
		チリドッグ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	パン	あぶら	591	
		(はいがせわりパン・チリコンカン)	○	チキンウインナー		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも		28.2	
		じゃがいものスープに		だいす							
8	水	★ かみかみデー ★ きょうは、「たくあん」をよくかんでたべましょう。									
		むぎごはん わかめふりかけ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ えのきだけ	こめ むぎ	ごま	588	
		ししゃもフライ (①②:1び、③～⑥:2び)	○	とうふ	ししゃも わかめ	ねぎ	たくあん	パンこ こむぎこ	あぶら	20.6	
		たくあんいため とうふのすましじる			しらすびし		あかしそ	でんぶん さとう			
9	木	★ カルシウムデー ★ きょうは、カルシウムいっぱい「ごま」をとりいれています。									
		ごはん		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	コーン たまねぎ	こめ じゃがいも	ごま	580	
		ブロッコリーとウインナーのいためもの	○	チキンウインナー		にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	20.8	
		ごまいりにくじゃが				いんげん					
10	金	★ しよくいめざしのひ ★ こざかなをたべて、「ならべかたのたつじん」をめざしましょう！									
		★ しよんのしよくざい ★ きょうは、いまがしよんの「とうがん」をつかったみそしるをとりいれています。									
		ごはん あつやきたまご		たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん	こめ	ごまあぶら	595	
		きりほしだいこんときわかめのじゃこあえ	○	あぶらあげ	くきわかめ	ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	18.8	
		とうがんのみそしる		みそ	しらすびし		とうがん				
13	月	★ いいつかのだいどころ ★ きょうは、いいつかでとれた「なす」をつかったりょうりをとりいれています。									
		むぎごはん		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ なす	こめ むぎ	ごまあぶら	573	
		はるさめのあえもの	○	チキンハム とうふ		にんじん	しろねぎ しょうが	はるさめ でんぶん	あぶら	22.1	
		なすいりマーボーとうふ		みそ			にんにく グリンピース	さとう			
14	火	キャロットコッパパン		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ	パン じゃがいも	ごま	585	
		ごぼうサラダ	○	とうにゅう		チンゲンサイ	たまねぎ		あぶら	21.7	
		とりにくとやさいのとうにゅうスープ									
15	水	ごはん		ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	いんげん	だいこん しょうが	こめ じゃがいも	あぶら	642	
		さばおろしに いんげんのおかかいたため	○	かつおぶし てんぶん		にんじん	こんにゃく	さとう		30.1	
		ぶたにくとだいすのみそに		だいす あつあげ みそ		きぬさや					
16	木	ごはん		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ パンこ	ごまあぶら	606	
		シューマイ (①②:1こ、③～⑥:2こ)	○	まぐろ		にら	もやし しょうが	こむぎこ	あぶら	25.0	
		キャベツとツナのいためもの					しろねぎ しいたけ	さとう			
		うずらたまごいりちゅうかスープ		うずらたまご							

《 栄 養 価 》

※都合により、献立や材料が
変更になることがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
7月分平均	605	23.0	20.1	379	4.5	100	245	0.58	0.50	24	2.0	6.2
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)



世界の料理について知ろう! メキシコ「チリコンカン」

今月の世界の料理は、メキシコの「チリコンカン」です。「チリコンカン」とは、ひき肉と玉ねぎを炒め、豆類、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チリ」は「チリペッパー」、「コン」は「一緒に」、「カン」は「肉」という意味があります。チリコンカンはトルティーヤやご飯、パンなどと一緒に食べます。