

# 7月 よていこんだて

平成30年度給食回数14回

高崎市立鼻高小学校

| 日曜日 | パン<br>(つけるもの)<br>ごはん    | の<br>み<br>もの | お<br>か<br>ず                              | しょくひんのはたらき                          |   |   | きじゅんち<br>エネルギー<br>640kcal<br>たんぱく質<br>18~32g<br>食塩相当量<br>2.5g未満 |
|-----|-------------------------|--------------|--|-------------------------------------|---|---|---|
|     |                         |              |  | きいろ<br>ねつやちから<br>の<br>もとになる         | あか<br>ちやくの<br>もとになる                       | みどり<br>からだのちょうしを<br>ととのえる   |   |
| 2月  | むぎごはん                   |              | あつあげとぶたにくの<br>オスター-スのため<br>キムチじる オレンジ    | むぎごはん あぶら                           | ぶたにく なまあげ<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう             | チンゲンサイ<br>にんじん<br>にら<br>たまねぎ たけのこ<br>だいこん キムチ<br>オレンジ                                 | 597<br>26.1<br>2.9  |
| 3火  | ウインナーサンド                |              | コールスローサラダ<br>ABCスープ                      | コッパン さとう<br>じゃがいも マカロニ<br>マヨネーズ あぶら | フランクフルト<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>パセリ<br>キャベツ コーン<br>きゅうり たまねぎ  | 596<br>19.8<br>3.6  |
| 4水  | ごはん                     |              | さばのさいきょうやき<br>ごまあえ<br>とんじる               | ごはん さとう<br>じゃがいも ごま<br>あぶら          | さば みそ ぶたにく<br>とうふ ぎゅうにゅう                  | チンゲンサイ<br>にんじん<br>もやし ねぎ だいこん<br>ごぼう ほししいたけ   | 625<br>29.3<br>2.5  |
| 5木  | はちみつパン                  |              | なつやさいのトマトパン<br>そらまめのスープ                  | はちみつぱん<br>パンネ パター<br>じゃがいも あぶら      | ベーコン グリンピース<br>ぎゅうにゅう チーズ<br>なまクリーム       | あかびーまん<br>ホールトマト<br>ほうれんそう<br>なす きびーまん<br>たまねぎ にんにく<br>そらまめ えだまめ                      | 697<br>25.6<br>3.4  |
| 6金  | アロスコンポーニョ<br>とりにくいごはん   |              | ミネストローネ<br>たなばたあんじん                      | ごはん あぶら<br>じゃがいも<br>バター             | とりにく だいす<br>チーズ ベーコン<br>ぎゅうにゅう            | あおびーまん<br>にんじん<br>ホールトマト<br>パセリ<br>たまねぎ グリンピース<br>きびーまん にんにく<br>セロリー みかん<br>パイナップル もも | 672<br>21.4<br>2.1  |
| 9月  | ごはん                     | ショア          | なつやさいカレー<br>チーズサラダ                       | ごはん さとう あぶら                         | とりにく ショア<br>チーズ                           | かぼちゃ<br>にんじん<br>たまねぎ なす<br>にんにく しょうが<br>きゅうり キャベツ                                     | 627<br>21.4<br>2.1  |
| 10火 | サラダうどん                  |              | えだまめかきあげ<br>れいとうみかん                      | うどん あぶら ごま<br>かきあげ                  | とりにく たまご<br>こんぶ ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>きゅうり もやし<br>れいとうみかん   | 613<br>27.4<br>2.1  |
| 11水 | むぎごはん                   |              | マーボーとうふ<br>わかめいりはるさめスープ<br>きりぼしだいこんナムル   | むぎごはん さとう<br>かたくりこ はるさめ             | とうふ ぶたにく<br>だいす みそ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう      | しょうが にんにく ねぎ<br>ほししいたけ たけのこ<br>わかめ きりぼしだいこん<br>もやし きゅうり                               | 673<br>21.5<br>2.3  |
| 12木 | パーカーハウス                 |              | とりにくのハニーマスタードやき<br>だるころサラダ<br>ズッキーニいりスープ | パーカーハウス<br>はちみつ じゃがいも<br>さとう あぶら    | とりにく ベーコン<br>チーズ ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう          | にんにく たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>ズッキーニ  | 584<br>25.6<br>2.4  |
| 13金 | こうすけさんび<br>上野三碑<br>むしパン |              | ペパロンチーノ<br>コーンサラダ                        | こむぎこ さとう<br>スパゲティ ごま<br>あぶら         | きなこ ベーコン<br>ぎゅうにゅう                        | あかびーまん<br>とうがらし<br>にんじん<br>ほしぶどう たまねぎ<br>ズッキーニ きびーまん<br>にんにく キャベツ<br>コーン きゅうり         | 673<br>27.4<br>2.7  |
| 17火 | ごはん                     |              | いわしのしょうがに<br>もみづけ<br>けんちんじる              | ごはん さとも<br>こんにゃく ごま<br>あぶら          | いわし ぶたにく<br>とうふ こんぶ<br>ぎゅうにゅう             | にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが だいこん<br>ねぎ ほししいたけ   | 582<br>24.3<br>1.8  |
| 18水 | ごはん                     |              | キムチどん<br>とうがンのみそしる<br>すいか                | ごはん さとう<br>ごま あぶら                   | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう            | にんにく しょうが<br>キムチ ねぎ もやし<br>とうがん たまねぎ<br>すいか   | 595<br>23.2<br>2.4  |
| 19木 | アップルパン                  |              | チリコンカン<br>こめこのスープ                        | アップルパン さとう<br>じゃがいも こむぎこ            | レッドキドニー だいす<br>ぶたにく ぎゅうにゅう<br>とりにく なまクリーム | にんじん<br>あおびーまん<br>ホールトマト<br>パセリ<br>たまねぎ にんにく  | 669<br>30.3<br>2.8  |
| 20金 | ひやしちゅうか                 |              | わかめのからみスープ<br>シューアイス                     | ちゅうかめん さとう<br>あぶら ごま<br>シューアイス      | やきぶた たまご<br>とうふ ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>にら<br>きゅうり もやし<br>わかめ ねぎ  | 612<br>23.5<br>2.7  |

※食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。7月の平均栄養価 エネルギー630kcal たんぱく質24.4g 食塩相当量 2.7g

## 今月のもくひょう 『夏を元気にすごそう!』

### 今月の給食イベント

- ★ 5日 図書室コラポこんだて  
『そらまめくんのベッド』より、そらまめやえだまめのはいたスープをつくりまます。
- ★ 7日 セタこんだて  
あんじんフルーツの中に星型のフルーツがはいっています。
- ★ 13日 上野三碑蒸しパン  
片岡中の栄養士さんが作ったレシピです。きなこ黒ごまで石碑の色、ほしぶどうで石碑に刻まれた文字をイメージしています。



### 今月の旬の食材



トマト いんげん オクラ  
きゅうり ピーマン じゃがいも  
かぼちゃ なす えだまめ  
ズッキーニ すいか うなぎ



☆じゃがいも・たまねぎは  
鼻高町で作られたものを使っています



今月の給食費振替日は 7月31日(火)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願い致します。