



# 7月 きゅうしょくこんだてひょう

\*毎日 200mlの  
ぎゅうにゅうがつけます。

長岡京市立長法寺小学校




★マークは  
しんメニュー


日 (曜)	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
		エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質(g)
1 (水)	えだまめごはん さかなのたつたあげ まんがんとどうがらしとじゃこのたいたん きゃべつとにんじんのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶり しらすばし ちくわ わかめ	えだまめ しょうが どうがらし きゃ べつ たまねぎ にんじん	しお さけ こいくちしょうゆ みそ にぼしダシ	629 25.9
2 (木)	ごはん ★とりにくのトマトみそソース もやしとツナのソテー やさいスープ	こめ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご	たまねぎ トマト にんにく にんじん もやし きゃべつ セロリー	さけ しお みそ こいくちしょうゆ おす	604 25.0
3 (金)	ボークカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ももかん みかんかん パインかん	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チーズ ウスター こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン	693 21.6
6 (月)	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしのカレーソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし	こいくちしょうゆ カレーこ しお こしょう	571 18.4
7 (火)	コッペパン ラタトゥイユグラタン こめこマカロニのスープ	パン オリーブオイル じゃがいも こめこマカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	なす ブッキーニ たまねぎ トマト にんにく きゃべつ にんじん コーン	チキンスープ しお こしょう	608 22.7
8 (水)	ごはん きびなごのチーズあげ ひじきのソテー かぼちゃのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ ひじき あぶらあげ	にんじん コーン なら かぼちゃ たまねぎ	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ あかみそ にぼしダシ	605 21.7
9 (木)	とりそぼろどん ぶたもやしいため すましじる	こめ あぶら さとう	こおりとうふ とりにく きざみのり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし なら えのきだけ ねぎ	こいくちしょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	609 28.4
10 (金)	げんまいいりごはん マーボーなす あおのりビーンズ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす なら	こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン しお	619 23.1
13 (月)	ごはん かしわのこはくあげ やさしいため とうがんのそぼろじる	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが きゃべつ にんじん もやし なら とうがん ねぎ	こいくちしょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ にぼしダシ	640 25.9
14 (火)	こがたコッペパン なつパスタ やきとうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ なす ブッキーニ トマト とうもろこし	しお こしょう ケチャップ こいくちしょうゆ	682 24.7
15 (水)	ごはん ブルコギ サムゲタンスープ	こめ マロニー あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ	しお こしょう こいくちしょうゆ さけ コチジャン チキンスープ	584 23.7
16 (木)	スープカレー きゅうりのしょうがいため	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり しょうが	しお こしょう カレーこ おす トマトペースト ケチャップ あかワイン ウスター こいくちしょうゆ カレーこ ガラムマサラ	585 21.0

## ~ 7月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他) ~ 入荷の都合上、変更になることがあります。


こめ きょうと  
むぎ ふくい  
げんまい さが ふくおか ほか  
こめこマカロニ ぐんま いしかわ ほか




つばす いわて  
きびなご ながさき  
かえりじゃこ ひょうご ほか




とりにく ひょうご みやざき ほか  
ぶたにく あいち かごしま みやざき ほか  
たまご きょうと  
だいず ほっかいどう



とうがん	おかやま ほか	セロリー	ながの ほか
にんじん	いしかわ ほか	なら	こうち
かぼちゃ	ながさき ほか	キャベツ	しが ほか
ブッキーニ	きょうと ほか	しょうが	こうち
ねぎ	きょうと ほか	にんにく	あおもり
まんがんとどうがらし	きょうと	きゅうり	きょうと ほか



じもとさん (ながおきょうしさん)  
なす たまねぎ じゃがいも きゅうり




七夕は、1年に1度だけ7月7日に会うことが許された、牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。この日には短冊に願い事を書き、笹に飾ると願ごとが叶うと言われていました。また、奈良時代に「さくべえ」と呼ばれるそうめんの様なお菓子が食べられていたことから、今でもそうめんを食べる風習が残っています。

七夕には、ぜひ家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみてください。  
**給食には、7月7日に星形の米粉マカロニを使ったスープが登場します。**

