

# 就実小学校 7月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)664kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※  
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



7月1日(金)

玄米入りご飯  
 豚すき煮  
 三色ナムル  
 (トマト)  
 みそ汁

牛乳1本(紙パック200ml)

653kcal

7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
玄米入りご飯 さばの塩昆布焼き 野菜とたくあん納豆和え オクラ胡麻和え みそ汁	♪夏野菜♪ 玄米入りご飯 夏野菜麻婆 れんこんひじきサラダ 青のりポテト わかめスープ	「めんの日」 きつねうどん ししゃも焼き 野菜胡麻和え	♪七夕♪ 七夕ちらし寿司 鶏から揚げ 三色ピーマン金平 七夕すまし汁 七夕デザート	♪冬瓜♪ 玄米入りご飯 鮭の塩麹焼き 春雨トマトサラダ 車麩カツ 冬瓜みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
634kcal	743kcal	476kcal	649kcal	682kcal
7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
玄米入りご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーきのこサラダ かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げと野菜カレーだし煮 切干大根の和え物 れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 あじの甘酢だれ 野菜の塩昆布納豆和え ゴーヤの佃煮 すまし汁	♪人気メニュー♪ 「めんの日」 ちゃんぽん麺 野菜のしらす和え ぎょうざ	♪地産地消DAY♪ もち麦入りご飯 ピーチポーク生姜焼き そうめん瓜中華サラダ 桃太郎トマト みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
693kcal	703kcal	621kcal	642kcal	606kcal
7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)
海の日 お休み	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭の西京焼き 高野とひじき大豆煮 さっぱりみかんサラダ わかめスープ	<アフタースクール> 「めんの日」 ぶっかけうどん ささみ野菜サラダ かぼちゃ天ぷら	<アフタースクール> ♪まごわやさしい♪ 枝豆ごはん さば塩焼き 大豆ミンチ野菜おかか炒め ゆでもろこし 根菜ごま汁	<アフタースクール> ♪夏の重ね煮♪ フタテユイユライス パリパリサラダ 果物(すいか)
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
kcal	606kcal	455kcal	639kcal	588kcal
7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 豚肉チンジャオロース 野菜としらす納豆和え ゴーヤの佃煮 みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 あじと野菜の蒸し焼き 甘辛ごぼう 青菜とお麩浸し みそ汁	<アフタースクール> ♪人気メニュー♪ 「カレーの日」 ポークカレー ひじきとトマトと ブロッコリーサラダ 果物(冷凍みかん)	<アフタースクール> ♪黒米♪ 黒米入りご飯 白身魚のゆかり揚げ 野菜磯和え ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 厚揚げ野菜味噌煮 カラフルサラダ ポテトフライ もずくスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
689kcal	617kcal	667kcal	564kcal	728kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	玄米ご飯・豚すき煮・三色ナシ・くし型トト・味噌汁	玄米・精白米・こんにゃく・油・黒砂糖・ごま油・ごま	豚肉・焼き豆腐・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	白菜・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・太もやし・トト・切干大根	477	21.5	12.4	71.4	1.2
4	月	玄米ご飯・さばの塩昆布焼き・野菜と沢庵の納豆和え・かつ胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・ごま油・黒砂糖・ごま	サバ・塩昆布・納豆・出し昆布・だし割り・味噌	しいたけ・人参・キャベツ・ブロッコリー・かつ・えのき・玉葱・青ねぎ	443	19.7	11.7	68.4	1.6
5	火	♪夏野菜♪ 玄米ご飯・夏野菜麻婆・蓮根ひじきサラダ・青海苔トト・わかめスープ	玄米・精白米・黒砂糖・片栗粉・ごま油・ピーマン・ポテト・皮付きポテト・油	豚ミンチ・絹厚揚げ・味噌・芽ヒジキ・青のり・わかめ	玉葱・茄子・トト水煮・ピーマン・ブロッコリー・ニンニク・胡瓜・れんこん・人参・ゴーツ	561	17.1	18.3	84.3	1.5
6	水	「めんの日」 きつねうどん・ししゃも焼き・野菜胡麻和え	うどん・黒砂糖・ごま	油揚げ・だし割り・出し昆布・子持ちししゃも	小松菜・人参・椎茸・ブロッコリー・太もやし・ゴーツ	337	16.9	12.0	44.8	2.2
7	木	♪七夕♪ 七夕ちらし寿司・鶏唐揚げ・三色ピーマン金平・七夕すまし・デザート	玄米・精白米・三温糖・純米酢・ごま油・片栗粉・油・ごま油・車麩・小麦粉・うめん	鮭・のり・鶏肉・出し昆布・だし割り	れんこん・人参・椎茸・人参・枝豆・黄にら・ブロッコリー・ニンニク・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しめじ・かつ	461	21.9	8.9	74.8	1.6
8	金	♪冬瓜♪ 玄米ご飯・鮭の塩麹焼き・春雨トトサラダ・車麩かつ・冬瓜味噌汁	玄米・精白米・生塩麹・春雨・ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油・車麩・小麦粉・パン粉・油	鮭・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	胡瓜・トト・白菜・とうがら・人参・青ねぎ	504	21.8	10.9	79.9	1.5
11	月	玄米ご飯・鶏の照り焼き・ブロッコリーのごぼう・かつ胡麻まぶし・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・油・純米酢・三温糖・ごま油・ねりごま・ごま	鶏肉・豆腐・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	ブロッコリー・人参・胡瓜・えのき・しめじ・かつ・玉葱	522	25.5	11.4	84.6	1.4
12	火	玄米ご飯・厚揚げと野菜の加だし煮・切干大根の和え物・ひじきアサ・味噌汁	玄米・精白米・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・油・じゃがいも	豚肉・絹厚揚げ・出し昆布・だし割り・味噌	玉葱・人参・しめじ・枝豆・切干大根・小松菜・ゴーツ・トト・れんこん・キャベツ・えのき	532	19.7	12.9	86.9	1.1
13	水	玄米ご飯・あじの甘酢だれ・野菜の塩昆布納豆和え・ごぼうの佃煮・すまし汁	玄米・精白米・小麦粉・油・黒砂糖・純米酢・ごま油・ごま油・そうめん	あじ・納豆・塩昆布・かつお節・出し昆布・だし割り	ブロッコリー・キャベツ・人参・にがうり・椎茸・青ねぎ	443	20.1	9.4	70.6	1.2
14	木	♪人気メニュー♪ 「めんの日」 ちゃんぽん麺・野菜のしらす和え・餃子	ラーメン・油・黒砂糖・ごま	豚肉・豆乳・味噌・しらす干し・ぎょうざ	キャベツ・人参・太もやし・玉葱・かつ・ブロッコリー・ニンニク・白菜・小松菜	494	20.9	15.7	67.7	1.5
15	金	♪地産地消DAY♪ もち麦入りご飯・ピーマンの生姜焼き・そうめん瓜の中華サラダ・桃太郎トト・味噌汁	もち麦・精白米・片栗粉・油・純米酢・三温糖・ごま油・ごま	豚肉・豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	ピーマン・玉葱・ブロッコリー・そうめん瓜・胡瓜・人参・トト・小松菜・椎茸	439	17.1	14.2	62.1	1.0
18	月	海の日 お休み								
19	火	玄米ご飯・鮭の西京焼き・高野とひじきの大煮・さっぱりみかんサラダ・わかめスープ	玄米・精白米・黒砂糖・三温糖・純米酢・油・ごま油・ごま	鮭・味噌・高野・芽ヒジキ・蒸し大豆・わかめ・出し昆布	人参・インゲン・キャベツ・胡瓜・みかん・えのき・玉葱	428	20.1	7.8	70.9	1.6
20	水	「めんの日」 ぶっかけうどん（温）・ささみ野菜サラダ・かつ天ぷら	うどん・黒砂糖・ごま油・純米酢・三温糖・小麦粉・油	油あげ・だし割り・出し昆布・鶏ささみ	大根・椎茸・青ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・太もやし・人参・南瓜	316	13.5	7.9	52.6	1.7
21	木	♪まごわやさしい♪ 枝豆ごはん・さば塩焼き・大豆シチメンチと野菜のおかか炒め・ゆでもろこし・根菜ごま汁	玄米・精白米・ごま油・じゃがいも・ごま	いりこ・塩昆布・サバ・大豆シチメンチ・かつお節・出し昆布・だし割り・味噌	枝豆・しめじ・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・ブロッコリー・とうもろこし・大根・ごぼう・青ねぎ	448	21.0	10.9	71.6	1.5
22	金	♪夏の重ね煮♪ うなぎ・ハクサイ・果物	精白米・玄米・かつ・油・三温糖・血うどん・油・純米酢・黒砂糖	鶏肉	しめじ・重ね煮(茄子・トト・玉葱・アスパラガ)・キャベツ・人参・胡瓜・すいか	409	14.2	6.4	74.3	1.2
25	月	玄米ご飯・豚肉かつお入・野菜としらす納豆和え・ごぼうの佃煮・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・ごま油・黒砂糖・純米酢	豚肉・しらす干し・納豆・かつお節・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ブロッコリー・水煮茄子・ピーマン・赤ピーマン・人参・キャベツ・にがうり・なめこ	513	25.5	13.9	72.9	1.6
26	火	玄米ご飯・あじと野菜の蒸し焼き・甘辛ごぼう・青菜とお麩浸し・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・麩	あじ・だし割り・かつお節・出し昆布・味噌	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ごぼう・ブロッコリー・南瓜・青ねぎ	439	18.4	5.1	81.9	1.2
27	水	♪人気メニュー♪ 「カレーの日」 ポークカレー・ヒジキトト&ブロッコリーのサラダ・果物	じゃがいも・油・カレー・カレー・黒砂糖・玄米・精白米・三温糖・純米酢・ごま	豚肉・芽ヒジキ・ツルナ	玉葱・人参・トト・胡瓜・ブロッコリー・冷凍みかん	496	15.1	10.3	89.1	2.3
28	木	♪黒米♪ 黒米入りごはん・白身魚のゆかり揚げ・野菜磯和え・ゆでもろこし・味噌汁	黒米・精白米・小麦粉・油・黒砂糖	かじき・のり・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	ゆかり・キャベツ・小松菜・人参・とうもろこし・切干大根・玉葱	408	17.1	9.4	66.7	1.1
29	金	玄米ご飯・厚揚げ野菜味噌煮・かつお・ポテトフライ・もずくスープ	玄米・精白米・黒砂糖・こんにゃく・純米酢・ごま油・ごま・皮付きポテト・油	絹厚揚げ・豚肉・味噌・もずく・だし割り・出し昆布	玉葱・人参・インゲン・太もやし・ブロッコリー・トト・ゴーツ・えのき・青ねぎ	547	18.0	15.0	86.9	1.3



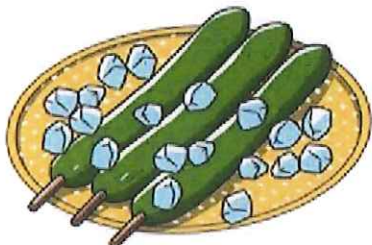
# しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2022年7月号



♪たべものまめちしき♪  
＜夏野菜をしっかりと食べて元気に過ごそう！＞

## ＜きゅうり＞



きゅうりにはいぼがありますが、最近はいぼがあまりないきゅうりを作る育て方もあるそうです。このいぼは、きゅうりが自分で自分の実（果肉）を守るためにあるんだって！だから、いぼが鋭く立っているほど新鮮なのです。そして、なんときゅうりは世界で400種以上の品種があるといわれています。冬瓜、夕顔、ゴーヤ、すいか等もきゅうりの仲間なんだよ。

色は日に当たるほどあせていくけれど、なすやトマトは太陽を浴びて熟すほど色が鮮やかになるんだって。なすを冷蔵庫のつめたーいところに数日間おいておくと、色つやが悪くなって実も固くなっていきます。これは、寒くて「なすが風邪をひいた」ということ。お野菜も風邪をひくんだね！

## ＜なす＞



## ＜ズッキーニツナマリネ＞の作り方

材料（4人分）

- ・ズッキーニ 2本
- ・ツナ缶 1缶（80g）
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖（黒砂糖） ひとつまみ
- ・塩 適量



※写真はイメージです

作り方

- ①ズッキーニは5mmくらいに切り、多めの油をひいたフライパンでこんがり揚げ焼きにする。
- ②ツナ缶をオイルごとボウルにあげ、オリーブオイル、酢、砂糖、塩とあわせてよく混ぜる
- ③ ②に①を入れて軽く混ぜ、冷蔵庫に入れて30～1時間ほど漬けたら出来上がり♪

自然派給食から生まれた【自然派ふるふる】ネット販売スタート♪

## ミネラルの恵みふりかけ

教育・医学・給食業界から生まれたミネラルたっぷりのふりかけです。お子さまからお年寄りまで免疫力をアップする栄養が摂れます



食のちからを。

CENTRAL FOODS

＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞