

7月 給食献立表

上田市立川辺小学校

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ しょうじ ととの 体の調子を整える	黄のなかま ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	やきざかな(さば)	さば			611 kcal
			はりはりづけ	ささみ	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	さとう,ごま油	32.5 g
			とんじる	ぶたにく,とうふ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	21.3 g
						こめ	2.1 g
4火	ごはん	○	チンジャオロース	ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,パプリカ,ピーマン	ごま油,さとう,サラダ油,でんぷん	561 kcal
			ひじきとチーズのサラダ	ひじき,ハム,チーズ	キャベツ,にんじん	サラダ油,さとう	23.9 g
			はるさめスープ	とりにく	しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,にら	はるさめ	16.1 g
			くだもの(れいとうみかん)		みかん	こめ	2.1 g
5水	ごはん	○	しろみざかなのピリッとジャン	ほき	にんにく,しょうが,こねぎ	でんぷん,米粉,サラダ油,ごま油,さとう	598 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう,だいこん,きゅうり,にんじん	さとう,ごま油	28.5 g
			ワントンスープ	とりにく,なると	しょうが,ねぎ,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな	わんたん	17.4 g
						こめ	2.3 g
6木	食パン	○	なつやさいのチーズやき	チキンウィンナー,なまクリーム,チーズ	たまねぎ,かぼちゃ,ズッキーニ,パプリカ		640 kcal
			ちくわのマリネ	ちくわ,ハム	にんじん,たまねぎ,キャベツ,レモン	サラダ油	25.9 g
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	サラダ油,マカロニ	24.0 g
			ブルーベリージャム			こむぎこ	3.2 g
7金	ごはん	○	ささみのレモンソースがけ	ささみ	レモン	でんぷん,サラダ油,さとう	661 kcal
			うのはなサラダ	青だいず,おから,ツナ	キャベツ,にんじん	マヨネーズ,タイプドレッシング	33.0 g
			にゅうめん	あぶらあげ,ちくわ	にんじん,えのきたけ,ほししいたけ,ねぎ	そうめん	23.3 g
			いりりこ	いわし		こめ	2.4 g
10月	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		でんぷん,サラダ油,さとう,ごま	585 kcal
			なつやさいのあっさりサラダ		ズッキーニ,きゅうり,キャベツ,にんじん	オリーブ油,さとう	21.7 g
			じゃがいものみそしる	こおりどうふ,みそ	えのきたけ,にんじん,チンゲンサイ	じゃがいも	18.9 g
			なっとう	なっとう		こめ	2.4 g
11火	コッペパン	○	とりにくのアプリコットやき	とりにく			609 kcal
			ミネストローネ	ベーコン,だいず	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト	オリーブ油,マカロニ	30.4 g
			レモンヨーグルト	ヨーグルト		レモンゼリー,さとう	20.0 g
						こむぎこ	2.4 g
12水	ごはん	○	めばるのポワレオハターソース	めばる,ぎゅうにゅう	たまねぎ	オリーブ油,バター	561 kcal
			わかめとツナのサラダ	わかめ,ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり	マヨネーズ,タイプドレッシング	26.4 g
			レタスとトマトのスープ	とりにく	パセリ,たまねぎ,トマト,しめじ,レタス	サラダ油,マカロニ	19.8 g
						こめ	1.8 g
13木	ごまトースト	○	ひじきのサラスパ	ひじき,ハム	にんじん,キャベツ,コーン	スパゲッティ,サラダ油,さとう	611 kcal
			やさいのポトフ	とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,はくさい,チンゲンサイ	じゃがいも	23.0 g
					ごまトースト →	こむぎこ,マーガリン,さとう,ごま	24.0 g
						こめ	2.7 g
14金	ごはん	○	だいずといりこのあげに	だいず,いりこ		でんぷん,サラダ油,さとう	637 kcal
			ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,きゅうり,にんじん,コーン	サラダ油,ごま	24.7 g
			ポークカレー	ぶたにく,スキムミルク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,パセリ	サラダ油,じゃがいも,バター,こむぎこ	21.8 g
						こめ	1.9 g
18火	ごはん	○	おいだれやきとり	とりにく,みそ	にんにく,たまねぎ,りんご	さとう,でんぷん	557 kcal
			もやしのナムル		もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	さとう,ごま油	25.0 g
			りきゅうじる	とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こねぎ	こんにゃく	18.5 g
						こめ	2.0 g
19水	ごはん	○	いかとじゃがいものオロあげ	いか,みそ		でんぷん,米粉,じゃがいも,サラダ油,さとう	587 kcal
			バンバンジーサラダ	ささみ	きゅうり,キャベツ,しょうが	ねりごま,ごま,さとう	24.9 g
			とうがんのちゅうかたまごスープ	とうふ,たまご	しょうが,にんじん,たまねぎ,とうがん	でんぷん	19.7 g
						こめ	2.0 g
20木	コッペパン	○	フライビーンズ	だいず,青だいず,あおのり		でんぷん,サラダ油,さとう	605 kcal
			いとかんてんのサラダ	かんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	サラダ油,さとう	21.5 g
			かぼちゃのポタージュ	とうにゅう,ぎゅうにゅう,なまクリーム	パセリ,たまねぎ,かぼちゃ,コーン	バター,こめこ	22.3 g
						こむぎこ	2.5 g
21金	ごはん	○	てっぱんハンバーグ	ぶたひきにく,とうふ,たまご	たまねぎ,えのきたけ	サラダ油,パン粉,さとう	655 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ,きゅうり,コーン	サラダ油,さとう	29.1 g
			からみとうふじる	とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら	サラダ油,ごま油	23.3 g
			くだもの(れいとうみかん)		みかん	こめ	2.6 g
24月	ごはん	○	スタミナやきにく	ぶたにく	しょうが,にんにく,たまねぎ,はくさい,キムチ,にら	ごま油,さとう,でんぷん	512 kcal
			きゅうりのあかしそあえ		きゅうり		24.9 g
			こおりどうふのみそしる	こおりどうふ,みそ,わかめ	えのきたけ,にんじん,たまねぎ	じゃがいも	13.5 g
						こめ	2.1 g

食育の日
上田産の
「ズッキーニ」

たなばた
メニュー

食育の日
上田産の
「ブロッコリー」

上田市の
郷土料理

4年3組
きぼうこんだて