



# 給食献立表



No. 1  
2024年7月

上田市立武石小学校

今月の目標:あつさにまけないしょくじをしよう

例年よりかなり遅い梅雨入りでしたが、いよいよ本格的な雨の季節です。この時期は気温差が大きく、湿度が高いうえに急に暑くなったりするので、熱中症や夏バテがおきやすくなります。予防には、バランスの良い食事と適度な水分補給が大切です。ビタミンたっぷりの旬の野菜と3回の食事をしっかり食べて、夏を元気にすごしましょう。給食では、七夕、土用うしの日の献立、オリンピック応援献立、地元の野菜類を多く使った献立を入れましたので、楽しみにしてください。オリンピック応援献立は、7月26日からフランスで開催されるパリオリンピックに合わせ、いろいろな国の料理を組み入れました。選手のみなさんの活躍を応援しましょう。

| 日・曜 | 牛乳 | こんだて              | おもな ざいりょう                                                                           |                             |                                                                                             | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|     |    |                   | あか の なかま<br>からだ を つくる                                                               | みどり の なかま<br>からだのちょうしを よくする | きいろ の なかま<br>ちから や ねつになる                                                                    |                      |
| 1月  | ○  | ごはん               |                                                                                     |                             | こめ                                                                                          | 626 kcal             |
|     |    | レバーのちゅうかあげ        | レバー、とりにく                                                                            | にら、コーン                      | でんぶん、あぶら、さとう、ごま                                                                             | 26.4 g               |
|     |    | おかかあえ             | かつおぶし                                                                               | キャベツ、にんじん、こまつな              |                                                                                             | 20.7 g               |
|     |    | からみとうふじる          | とうふ、みそ                                                                              | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ          | あぶら                                                                                         | 2.1 g                |
| 2火  | ○  | コッペパン             | オリンピック応援献立: フランス料理                                                                  |                             |                                                                                             | 640 kcal             |
|     |    | さかなのマスタードやき       | メルルーサ                                                                               |                             | マヨネーズ                                                                                       | 29.4 g               |
|     |    | グリーンサラダ           |    | きゅうり、キャベツ、ブロッコリー            | あぶら                                                                                         | 26.3 g               |
|     |    | コーンポタージュ          | ベーコン、ぎゅうにゅう                                                                         | にんじん、たまねぎ、コーン、コーンペースト       | あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ                                                                          | 2.7 g                |
| 3水  | ○  | ごはん               |                                                                                     |                             | こめ                                                                                          | 579 kcal             |
|     |    | ちぐさたまごやき          | たまご、ツナ                                                                              | ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ            | さとう、でんぶん                                                                                    | 25.4 g               |
|     |    | ごまあえ              | とりにく                                                                                | ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん        | ごま、さとう                                                                                      | 19.1 g               |
|     |    | みそけんちんじる          | とうふ、みそ                                                                              | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ、こまつな | あぶら、こんにゃく                                                                                   | 1.9 g                |
| 4木  | ○  | ごはん               |                                                                                     |                             | こめ                                                                                          | 601 kcal             |
|     |    | しせんだうふ            | ぶたにく、とうふ                                                                            | たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら    | あぶら、さとう、でんぶん                                                                                | 28.3 g               |
|     |    | ひじきのサラダ           | ひじき、ハム                                                                              | にんじん、えだまめ、キャベツ              | あぶら、さとう                                                                                     | 18.6 g               |
|     |    | ふわふわスープ           | たまご                                                                                 | にんじん、たまねぎ、こまつな              | ふ                                                                                           | 2.4 g                |
| 5金  | ○  | なついろごはん           | たなばたこんだて                                                                            | コーン、えだまめ、にんじん               | こめ、さとう                                                                                      | 593 kcal             |
|     |    | ささみのこうみあげ         | とりにく                                                                                |                             | こむぎこ、あぶら                                                                                    | 28.0 g               |
|     |    | いそかサラダ            | のり                                                                                  | キャベツ、きゅうり、にんじん              | はるさめ、マヨネーズ                                                                                  | 19.6 g               |
|     |    | たなばたそうめんじる        | なると                                                                                 | にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ        | そうめんこんにゃく                                                                                   | 2.3 g                |
| 8月  | ○  | ごはん               |                                                                                     |                             | こめ                                                                                          | 642 kcal             |
|     |    | あつあげカレーそばろに       | ぶたにく、あつあげ                                                                           | たまねぎ、にんじん、えだまめ              | こむぎこ、バター、あぶら                                                                                | 25.8 g               |
|     |    | キャベツのサワーづけ        |                                                                                     | キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん         | さとう                                                                                         | 22.6 g               |
|     |    | こおりどうふとじゃがいものみそしる | こおりどうふ、みそ                                                                           | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう            | じゃがいも  | 2.1 g                |
| 9火  | ○  | まるパン              | オリンピック応援献立: アメリカ料理 ハンバーガーにしていだきましよう。                                                |                             |                                                                                             | 656 kcal             |
|     |    | てづくりハンバーグ         | ぶたにく、とうふ                                                                            | たまねぎ、えのきごおり                 | あぶら、パンこ、さとう                                                                                 | 32.4 g               |
|     |    | ブロッコリーのサラダ        |                                                                                     | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる      | あぶら                                                                                         | 23.5 g               |
|     |    | チキンヌードルスープ        | とりにく                                                                                | たまねぎ、にんじん、セロリー              | シェ尔マカロニ、じゃがいも                                                                               | 3.0 g                |
| 10水 | ○  | タコライス             | ぶたにく、だいた、チーズ                                                                        | たまねぎ、にんじん、トマト               | こめ、あぶら、さとう、こめこ                                                                              | 659 kcal             |
|     |    | コールスローサラダ         |                                                                                     | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン          | さとう、あぶら                                                                                     | 27.6 g               |
|     |    | メロン               |  | アンデスメロン                     |                                                                                             | 22.1 g               |
|     |    |                   |                                                                                     |                             |                                                                                             | 1.6 g                |
| 11木 | ○  | ごはん               |                                                                                     |                             | こめ                                                                                          | 643 kcal             |
|     |    | ししゃものいそべあげ        | ししゃも、あおのり                                                                           |                             | こむぎこ、あぶら                                                                                    | 27.7 g               |
|     |    | なっとうサラダ           | なっとう、わかめ、かつおぶし                                                                      | キャベツ、にんじん、だいこん              | あぶら                                                                                         | 20.9 g               |
|     |    | かぼちゃのみそしる         | こおりどうふ、みそ                                                                           | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、ほうれんそう    |                                                                                             | 2.1 g                |



5日 七夕献立:七夕は中国から伝わった行事です。願い事を書いた五色の短冊を笹竹に飾ります。給食では、たんざくのような彩のごはん・ササにちなんだささみの香味あげ、行事食のそうめんの汁の献立です。みなさんの願い事がかないますように…



# 給食献立表



No. 2

| 日・曜              | 牛乳<br>(赤) | こんだて             | おもな ざいりょう             |                                            |                                                  | たんぱく質      |                                                                                           |
|------------------|-----------|------------------|-----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |           |                  | あか の なかま              | みどり の なかま                                  | きいろ の なかま                                        | 脂質         |                                                                                           |
|                  |           |                  | からだ を つくる             | からだのちょうしを よくする                             | ちから や ねつになる                                      | 食塩相当量      |                                                                                           |
| 12<br>金          | ○         | ごはん              | オリンピック応援献立: ちゅうごく料理   |                                            | こめ                                               | 685 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | ユーリンチー           | とりにく                  | こねぎ                                        | でんぶん, あぶら, さとう                                   | 28.5 g     |                                                                                           |
|                  |           | きりぼしだいこんのちゅうかサラダ | とりにく                  | にんじん, きりぼししだいこん, きゅうり, もやし                 | さとう, あぶら                                         | 21.8 g     |                                                                                           |
|                  |           | ワンタンスープ          | ぶたにく                  | たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, チンゲンサイ | あぶら, ワンタン                                        | 1.6 g      |                                                                                           |
| 16<br>火          | ○         | しょくパン            | オリンピック応援献立: イタリア料理    |                                            | パン                                               | 706 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | ミラノふうチキンカツレツ     | とりにく, チーズ             | えのきごおり                                     | こむぎこ, パンこ, あぶら                                   | 31.9 g     |                                                                                           |
|                  |           | イタリアンサラダ         |                       | パブリカ, キャベツ, きゅうり                           | あぶら, さとう                                         | 27.5 g     |                                                                                           |
|                  |           | ミネストローネ          | ベーコン                  | にんじん, たまねぎ, ズッキーニ, セロリー, トマト, パセリ          | あぶら, じゃがいも, マカロニ                                 | 3.1 g      |                                                                                           |
| 17<br>水          | ○         | ごはん              |                       |                                            | こめ                                               | 615 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | あじのねぎみそやき        | あじ, みそ                | ねぎ                                         |                                                  | 33.2 g     |                                                                                           |
|                  |           | ゆかりあえ            |                       | キャベツ, だいこん, にんじん                           |                                                  | 14.9 g     |                                                                                           |
|                  |           | にくじゃが            | ぶたにく, こおり豆腐           | にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, えだまめ, しらたき             | あぶら, じゃがいも, さとう                                  | 2.2 g      |                                                                                           |
|                  |           | あじつけのり           | のり                    |                                            |                                                  |            |                                                                                           |
| 18<br>木          | ○         | ちゅうかどん           | ぶたにく, いか, なんと, うずらたまご | たけのこ, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, はくさい             | こめ, あぶら, さとう, でんぶん                               | 654 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | だいずといりこのあげに      | だいず, いりこ              |                                            | でんぶん, あぶら, さとう, ごま                               | 33.8 g     |                                                                                           |
|                  |           | はるさめスープ          | かまぼこ                  | にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ              | はるさめ                                             | 17.8 g     |                                                                                           |
|                  |           | ミニトマト            |                       | ミニトマト                                      |                                                  | 2.5 g      |                                                                                           |
| 19<br>金          | ○         | ごはん              | オリンピック応援献立: かんこく料理    |                                            | こめ                                               | 601 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | ブルコギ             | ぶたにく                  | たまねぎ, にんじん, にら                             | あぶら, さとう                                         | 25.9 g     |                                                                                           |
|                  |           | ほうれんそうともやしのナムル   |                       | ほうれんそう, もやし, はくさい                          | ごま, あぶら, さとう                                     | 19.5 g     |                                                                                           |
|                  |           | キムチスープ           | とうふ                   | たけのこ, たまねぎ, キムチ, ねぎ, チンゲンサイ                | はるさめ                                             | 2.3 g      |                                                                                           |
| 22<br>月          | ○         | ごはん              |                       |                                            | こめ                                               | 660 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | とりにくのマーマレードやき    | とりにく                  | マーマレード                                     | でんぶん, あぶら                                        | 28.0 g     |                                                                                           |
|                  |           | きりぼしだいこんのサラダ     | とりにく, のり              | きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり, キャベツ                 | さとう, マヨネーズ                                       | 23.2 g     |                                                                                           |
|                  |           | カレーポトフ           | ぶたにく                  | にんじん, たまねぎ, しめじ, ズッキーニ                     | あぶら, じゃがいも, さとう                                  | 1.7 g      |                                                                                           |
| 23<br>火          | ○         | ミロパン             |                       |                                            | パン                                               | 643 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | やきチーズコロッケ        | ぶたにく, チーズ             | たまねぎ, にんじん                                 | じゃがいも, あぶら, パンこ                                  | 27.5 g     |                                                                                           |
|                  |           | ツナとコーンのサラダ       | ツナ                    | キャベツ, きゅうり, コーン, レモンじゅ                     | あぶら                                              | 24.3 g     |                                                                                           |
|                  |           | だいこんスープ          | ぶたにく                  | だいこん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう                   |                                                  | 2.8 g      |                                                                                           |
| 24<br>水          | ○         | ぎゅうどん            | ぎゅうにく, ぶたにく           | たまねぎ, にんじん, ごぼう, しらたき                      | こめ, あぶら, さとう                                     | 629 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | きゅうりのうめあじサラダ     |                       | きゅうり, キャベツ, うめづけ, たまねぎ                     | どようしのひ:うのつくものを食べると夏バテしないといわれています。うし、うめ、うりを使った献立で | 25.8 g     |                                                                                           |
|                  |           | たけしやさいのみそしる      | あぶらあげ, みそ, わかめ        | にんじん, えのきたけ, たまねぎ, モロッコいんげん                |                                                  | じゃがいも      | 21.2 g                                                                                    |
|                  |           | ブルーベリー           | 武石のブルーベリーです。          | ブルーベリー                                     |                                                  |            | 2.2 g                                                                                     |
| 25<br>木          | ○         | ごはん              |                       |                                            | こめ                                               | 594 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | さかなのエスカベージュ      | メルルーサ                 | たまねぎ, パブリカ, パセリ                            | でんぶん, あぶら, さとう                                   | 26.4 g     |                                                                                           |
|                  |           | じゃがツナサラダ         | ツナ                    | キャベツ, きゅうり, にんじん                           | じゃがいも                                            | 17.8 g     |                                                                                           |
|                  |           | レタスとたまごのスープ      | たまご                   | たまねぎ, にんじん, えのきたけ, レタス                     | でんぶん, あぶら                                        | 2.2 g      |                                                                                           |
| 26<br>金          | ○         | ナン               |                       |                                            | ナン                                               | 625 kcal   |                                                                                           |
|                  |           | キーマカレー           | ぶたにく                  | セロリー, にんじん, たまねぎ, りんごピューレー                 | あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ                            | 25.5 g     |                                                                                           |
|                  |           | コーンサラダ           |                       | キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン                      | あぶら, さとう                                         | 28.2 g     |                                                                                           |
|                  |           | フルーツのヨーグルトあえ     | ヨーグルト                 | みかんかん, パインかん, ももかん                         | さとう                                              | 2.4 g      |                                                                                           |
| 摂取栄養量平均 (3. 4年生) |           |                  | エネルギー634 kcal         | たんぱく質 28.3 g                               | 脂肪 21.6 g                                        | 食塩相当量2.3 g | 今月の地元の食材<br>こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, きゅうり, ブロッコリー, にら, いんげん, トマト, ミニトマト, ブルーベリー, にんにく, えのきたけ |
| 基準値 (3.4年生)      |           |                  | 650kcal               | 21.1~32.5 g                                | 14.4~21.6 g                                      | 2g未満       |                                                                                           |