令和5年度　7月予定献立表

座間市立座間小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	のみもの	こんだてめい おかず	しょくひんざいりょうめいとはたらき あか からだをつくるもと	き エネルギーのもと	みどり からだのちょうしをととのえるもと	えいようか エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しぼう(g) えんぶん(g)
3	月	ロールパン	牛乳	ソースやきそば やきシュウマイ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ	ロールパン ごまあぶら ちゅうかめん あぶら でんぷん	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな たけのこ もやし しいたけ みかん	650 23.6 26.4 2.3
4	火	ごはん	牛乳	さばのかんこくふう みそしる	ぎゅうにゅう サバ とうふ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら	にんにく こまつな たまねぎ なす にんじん ねぶかねぎ	706 26.2 22.1 1.9
5	水	コッペパン	飲むヨーグルト	パンプキンシチュー もやしのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト チーズ ウインナー	コッペパン こむぎこ バター あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん コーン かぼちゃ もやし えだまめ しろいんげんまめ	632 25.2 18.1 2.4
6	木	（ごはん）	牛乳	★ビビンバ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ	ごはん ごま でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく・もやし こまつな たまねぎ・キムチ にんじん まめもやし キャベツ きりぼしだいこん バナナ	662 25.0 15.8 1.8
7	金	くろパン	牛乳	サケのレモンソースかけ やさいスープ たなばたデザート	ぎゅうにゅう サケ ベーコン とりにく	くろパン じゃがいも あぶら たなばたゼリー でんぷん こむぎこ	しょうが こまつな たまねぎ キャベツ にんじん レモンしる ねぶかねぎ	660 29.2 21.4 2.5
10	月	（ごはん）	牛乳	なつやさいカレー キャベツとコーンのソテー コアコアヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ ウインナー	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら バター	にんにく・しょうが キャベツ たまねぎ・コーン にんじん かぼちゃ・なす えだまめ しろいんげんまめ ズッキーニ	710 23.9 19.3 1.5
11	火	わかめごはん	牛乳	★ししゃものごまあげ そうめんじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると あぶらあげ とうふ ししゃも ひじき	こめ てんぷらこ むぎ でんぷん あぶら そうめん ごま しらたき	しいたけ しいたけ にんじん えだまめ えのきだけ こまつな ねぶかねぎ	606 25.7 19.1 2.6
12	水	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに あぶらみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら こんにゃく	しょうが・にんにく ピーマン たまねぎ・ごぼう えだまめ にんじん・なす たけのこ ねぶかねぎ いんげん	627 21.7 12.6 1.2
13	木	ソフトフランスパン	牛乳	★さかなとだいずの ケチャップあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう タラ だいず とりにく	ソフトフランスパン でんぷん あぶら はるさめ	にんにく・しょうが パプリカ にんじん・コーン しいたけ ピーマン・もやし キャベツ こまつな たまねぎ	632 27.4 18.9 2.9
14	金	ガーリックトースト	牛乳	パスタスープ みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン みかんシャーベット マーガリン マカロニ じゃがいも	にんにく こまつな にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	648 18 21.5 2.2

材料の都合により変更する場合があります。

7月座間の味★油みそ★

座間市では昔からナスがよく採れていて、身近な野菜でした。
形の悪いナスはお店では売れないので、
持ち帰りいろいろな料理方法で食べていました。
そのひとつが「油みそ」で、油でいためたナスに、
甘辛い味噌味を付けた料理で、味が濃く、簡単に作れるので、
忙しい農作業の合間にはピッタリだったのです。
昔は味噌も手作りしている家が多かったそうです。

★はカミカミメニューです

～今月の食育目標～

夏の栄養について知り、
野菜をしっかり食べよう。