

7月 献立表

今月の
食育目標

夏の栄養について知り、
野菜をしっかりと食べよう！



あつさにまけない
なつやさい♪

座間市の郷土料理給食に
ざまりんマークが付いています。
採ってみてね！



日	曜日	主食	の み も の	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー		たんぱく質 脂質 食塩相当量	座間市
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる		
1	月	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	あぶらみそ		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあけ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき なす ピーマン ねぎ しょうが	585 kcal 22.2 g 14.2 g 1.4 g	☆油みそ☆ なす、ピーマン、玉ねぎ、しょうがなどを使い、みそ、砂糖、ごま油などで味付けします。		◎座間市
2	火	わかめ ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	すましじる		ごめめぎ きょうかまい あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ こま	あぶらあげとりにく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ うずらたまご	にんじん しらたき えだまめ えのき ねぎ こまつな	586 kcal 24.2 g 18.5 g 2.7 g			
3	水	ごはん	牛乳	さかなの なんばんづけ	そうめんじる		ごはん でんぷん あぶら さとう ふ そうめん	ぎゅうにゅう サバ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ	674 kcal 22.2 g 24.2 g 1.5 g	7月7日の七夕は、織姫と彦星が1年に一度会える夜です。		
4	木	ロールパン	牛乳	かぼちゃシチュー	もやしソテー		パン バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ もやし ピーマン	620 kcal 25.4 g 26.4 g 2.3 g	「そうめんじる」は天の川に見立てた献立です。皇型のお麩を見つけてみて下さいね。		
5	金	セサミ あげパン	牛乳	いしかりじる	バナナ		パン あぶら さとう ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう サゲ とうふ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ つきこん パナナ	597 kcal 24.6 g 23.5 g 2.4 g			
8	月	こめこ ロールパン	牛乳	まめとソーセージの トマトに	キャベツと ツナのソテー		こめこパン じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ とりにく フランク ツナ きんときまめ	たまねぎ にんじん エリンギ セロリ トマト キャベツ もやし	600 kcal 27.0 g 22.6 g 2.1 g			
9	火	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	みそしる		ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやとうふ みそ	こんにゃく にんじん いんげん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ	651 kcal 27.7 g 18.0 g 2.2 g	5年生 林間学校		
10	水	チーズパン	牛乳	さかなの レモンソース	パスタスープ		パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ペンネ	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	620 kcal 31.8 g 23.8 g 2.9 g			
11	木	飲む ヨーグル ト		なつやさい カレーライス	コーンソテー		ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にゅういんりょう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす チャツネ とうもろこし キャベツ	592 kcal 18.0 g 8.3 g 1.3 g	「夏やさい」は、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどを多く含み、水分も多いので、夏バテに効果が高いやさしいです。たくさん食べて、夏の暑さをのりきりましょう！		
12	金	コッペパン	牛乳	イタリアン スパゲッティー	ブルブル フルーツゼリー		パン スパゲッティー あぶら セリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン エリンギ トマト フルーツかん (りんご、もも、よう なし)	618 kcal 23.9 g 17.0 g 2.0 g			
16	火	くふあ じゅーしー	牛乳	ししゃもの フリッター	もずくスープ		ごめめぎ きょうかまい あぶら こま あぶら てんぷらこ こむぎこ でんぷん	ぶたにく こんぶ きつねあげ ぎゅうにゅう シヤモ とりにく もずく とうふ うずらたまご いとがまほこ	ごぼう にんじん つきこん しいたけ ねぎ こまつな	591 kcal 26.9 g 20.2 g 3.1 g			
17	水	(ごはん)	牛乳	ビビンバ	わかめスープ	れいとう みかん	ごはん あぶら こま あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ うずらたまご	にんじん キムチ まめやし もやし こまつな たまねぎ ねぎ みかん	585 kcal 25.3 g 16.0 g 1.9 g			

表示している栄養価は4年生のものです。

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 7月 「くふあじゅーしー」

「くふあじゅーしー」は沖縄県の郷土料理です。くふあは「固い」、じゅーしーは「炊き込みご飯」という意味があります。

「雑炊」の発音が変化して「じゅーしー」とよばれるようになったといわれています。

米と豚肉、にんじん、ひじき、かまぼこなどの具材を豚のだし汁で炊きます。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハシの日の料理でしたが、近年では家庭料理としても親しまれており、お祝いの席でも欠かせないご馳走とされているそうです。

