

7月 よていこんだてひょう

令和7年 牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるものになる食品) 千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
1 火	ハニートースト	パン はちみつ マーガリン さとう				610 23.2 22.1 2.6	夏が旬のえだまめを、いつもよりたっぷり使ってマリネにしました。えだまめという名前は、味が落ちないように枝付きのまま収穫されることに由来します。
	まめまめブラウンシチュー	じゃがいも こむぎこ いんげんまめ ひよこまめ あぶら	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	チキンフィオン デミグラスソース ケチャップ ワイン		
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
	ミニみかんゼリー	ゼリー					
2 水	ごはん	こめ				604 26.4 17.4 2.0	かぼちゃは夏から秋にかけて収穫の時期を迎えます。収穫されたばかりの夏のかぼちゃは、水分やでんぷんが多く含まれ、あっさりとした味です。収穫後は、徐々に水分が抜け、濃厚な味で甘みが増していきます。
	かぼちゃのてんぷら	こむぎこ あぶら		かぼちゃ	塩		
	ふたキムチ	ごまあぶら ごま	ふたにく	はくさい たいこん にら にんじん	キムチ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	パイナップル			パイナップル			
3 木	〈新鮮なとうもろこしを味わうこんだて〉						
	こくとうパン	パン				633 26.5 22.5 2.5	新鮮なとうもろこしを1年生が皮むきます。とうもろこしは、ゆでたり、焼いたりして食べるだけでなく、コーンフレークやお菓子などに形を変えて利用され、世界で最も作られている作物のひとつです。
	チリコンカン	じゃがいも いんげんまめ あぶら さとう	ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ワイン ソース コンソメ チリパウダー		
	キャベツとベーコンのペペロンチーノ	あぶら	ベーコン	キャベツ にんにく	唐辛子 塩 こしょう		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩		
ごはん	こめ						
4 金	とりにくとやさしいあますあん	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン	酒 しょうゆ 酢	615 28.0 19.1 2.7	冬瓜は、きゅうりやゴーヤ、すいかと同じウリ科の植物で夏が旬の野菜です。しかし、漢字では冬の瓜と書きます。それは、長く保存ができて冬でも食べられるからだといわれています。ほとんどが水分で、ビタミンCとカリウムを豊富に含んでいます。
	とうがんのスープ	あぶら	ふたにく とうふ	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	チキンフィオン 塩 しょうゆ コンソメ		
	ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ だいす		しょうゆ 酒 みりん		
	ごはん	こめ					
7 月	〈たなばたこんだて〉						
	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ			633 21.0 20.9 2.5	七夕にちなんだ献立です。星型のコロケや、ピーンを天の川に、星型のお麩やなるとを天の川に浮かぶ星に見立てた七夕汁です。短冊の形に切った野菜のあえものは願い事をしながら楽しく食べましょう。
	ほしのコロケ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ふたにく	たまねぎ	ソース		
	たなばたじる	ピーン やきふ	とりにく なるとまき あぶらあげ	にんじん しめじ こまつな オクラ ねぎ	だし しょうゆ		
	たんざくやさしいあえもの	ごま ごまあぶら		だいこん にんじん キャベツ きゅうり	塩 みりん 中華だし		
ごはん	こめ						
8 火	テーブルロール	パン				602 27.8 22.4 2.7	なすは、暑い国のインド生まれで、日本には1000年以上も昔に伝わりました。その後、多くの品種が生まれ、今では170種類もあるといわれています。
	なすのミートグラタン	あぶら	ふたにく だいす チーズ	なす たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ		
	にくだんごのスープ	あぶら	ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ	ガラスーフ しょうゆ 酒 中華だし		
	ミニぶどうゼリー	ゼリー					
9 水	ごはん	こめ				615 24.9 18.4 1.4	暑いときに辛いものを食べると、体がボカボカして汗をかき、その後、体の熱がうばわれて、さわやかな涼しさを感じるといわれています。また、口の中や胃を刺激して、食欲を増進させる効果があります。辛いキムチは、暑さで食欲がないときにはぴったりの食べ物です。
	いわしのごまフライ	こむぎこ パンこ ごま あぶら	いわし				
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん		
	キムチあえ	ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 キムチ		
	パイナップル			パイナップル			
10 木	アーモンドトースト	パン アーモンド マーガリン さとう				645 25.9 21.1 2.6	ジャージャー麺は、中国の麺料理のひとつで、中華麺の上に、細かく切ったたけのこやしいたけが入ったジャージャンと呼ばれる肉みそをのせた料理です。麺とよく混ぜて食べましょう。
	ジャージャーめん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん	ふたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	オイスターソース みそ しょうゆ 酒 みりん 中華だし		
	きゅうりのあえもの		わかめ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん 和風だし		
	ミニトマト			ミニトマト			
11 金	〈千葉市産のすいかを味わうこんだて〉						
	カレーライス					616 22.1 15.4 1.6	千葉市産の大玉すいかを味わいます。おもに若葉区大広町・小間子町、緑区平山町を中心に作られています。水分とビタミン、ミネラルがたっぷりのなで、暑い時期やスポーツの後など、汗をたくさんかいた時に食べると、効果的に栄養補給ができます。
	ごはん	こめ むぎ					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
	こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
すいか			すいか				
14 月	コーンピラフ	こめ パター	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	コンソメ ワイン 塩 こしょう	600 27.7 21.9 2.6	夏野菜をたくさん使った煮込み料理は「ラタトゥイユ」といい、フランスの郷土料理です。給食では、なす、ピーマン、トマトをたくさん使い、ソースにして味わいます。コロコロ入った夏野菜もしっかり食べましょう。
	あじのなつやさいソース	こむぎこ でんぷん あぶら	あじ	なす たまねぎ トマト ピーマン	ケチャップ ワイン しょうゆ 塩		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリ	チキンフィオン しょうゆ コンソメ		
	バナナ			バナナ			

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
15 火	ごはん	こめ				615 26.4 20.4 2.4	熟したピーマンは、赤く色付き、苦みもなくなります。しかし、赤くなったピーマンは鳥に食べられやすくお世話に手間がかかるので、未熟なうちに収穫されるようになりました。今では鮮やかな緑色と独特な味がピーマンの特徴です。
	わふうハンバーグ	でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん 和風だし		
	ピーマンとじゃこのあまからに	ごま さとう ごまあぶら	かたくちいわし	ピーマン	しょうゆ 酒		
	とうにゅうみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな ねぎ	だし みそ		
16 水	はちみつパン	パン				608 22.8 17.7 2.2	イタリア語で「オーリオ」はにんにく、「オーリオ」は油という意味です。たくさんの小松菜をにんにくとオリーブオイルで炒めます。にんにくには独特の香りがあり、炒めると食欲をそそるいい香りがします。給食室の香りが教室まで届くといいですね。
	スパゲッティトマトソース	スパゲッティ あぶら さとう	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	こまつなのオーリオ・オーリオ	あぶら	ツナ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし エリンギ にんにく	塩 こしょう		
	(下学年・しおさい) フルーツバイキング			すいか メロン オレンジ パイナップル			
	(上学年) にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				
17 木	ごはん	こめ				602 28.4 16.0 2.4	夏休み前の最後の給食です。これまで楽しい給食の時間を過ごせましたか？好き嫌いせず何でも挑戦して食べましたか？夏休み中は生活リズムが崩れないように気を付けて、元気に過ごしましょう。
	ブルコギ	はるさめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ いら もやし ピーマン	しょうゆ 酒 コチジャン		
	わかめスープ	でんぷん あぶら	とりにく たまご わかめ とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし	中華だし しょうゆ 塩 酒		
	(下学年・しおさい) にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				
	(上学年) フルーツバイキング			すいか メロン オレンジ パイナップル			

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。