

7月 よていこんだてひょう



◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

全14回 5年生11回（7日～9日移動教室）

令和7年度

千葉市立幕張東小学校

日付	こんだてめい	主にかのだの 熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にかのだの血や 肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にかのだの調子を ととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくちメモ
1 火	ぶどうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト レーズン	645 23.8 23.6 2.3	ぶどうパンには、レーズンが入っています。レーズンは、ぶどうを丸ごと乾燥させたものです。水分は減りますが、糖分は変わらないので甘く感じます。鉄分、カリウムなどの栄養もぎゅっとつまっています。
	ハンバーグ きのこソースがけ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しめじ マッシュルーム	ケチャップ しお デミグラスソース		
	ベジタブルソテー	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんじん とうもろこし グリンピース	しお こしょう コンソメ		
	サイダーボンチ	さとう		りんご ぶどう おうとう バインアップル	たんさんいんりょう		
2 水	ごはん	こめ				609 26.2 17.6 2.4	冬瓜（とうがらん）は丸くて大きな野菜です。夏野菜ですが、長く保存することができ、冬まで食べられるので、「冬」という字を使って、冬瓜と名前がつけられたそうです。
	ピリからにくみそ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ ビーマン しいたけ	さけ みそ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	フライドポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		しお		
	とうがんじろ	でんぷん あぶら	とりにく とうふ	とうがん にんじん きくらげ こまつな しょうが	しょうゆ しお ガラスープ ちゅうかだし		
	バナナ			バナナ			
3 木	ガーリックトースト	マーガリン こむぎこ こめこ さとう あぶら	だっしふんにゅう	にんにく バセリ	しお イースト	626 22.1 28.8 3.3	さくらんぼは山形県で多く収穫される果物です。さくらんぼは育てるのに手間がかかるため高価です。また、旬も6月から7月上旬と短いため、年に一度のお楽しみデザートです。
	ミートボールシチュー	あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぷん	とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう コンソメ みずあめ		
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう	ひじき	えだまめ	しお しょうゆ す		
	さくらんぼ			さくらんぼ			
4 金	ごはん	こめ				604 29.4 15.5 1.9	チンジャオロースとは、ピーマンと肉の細切りを炒めた料理です。今日の肉は豚肉ですが、牛肉を使う場合もあります。
	マーボーどうふ	さとう あぶら でんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ニラ	トウバンジャン しょうゆ さけ ちゅうかだし みそ		
	チンジャオロース	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	ピーマン にんじん しょうが にんにく だけのこ	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ちゅうかだし		
	バナナ			バナナ			
7 月	わかめごはん	こめ むぎ こま	わかめ		しお	626 20.7 20.1 2.5	セタには天の川に昇立てた「そうめん」をいただきます。昔、セタに食べれていた「黍餅（さくべい）」という縄の形のお菓子がそうめんへと変化したそうです。
	ほしのコロッケ	じゃがいも さとう マーガリン パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう		
	そうめんじろ	そうめん	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	だしじろ しょうゆ しお さけ		
	すいか			すいか			
8 火	ごはん	こめ				624 25.0 23.6 2.3	なすは夏から秋に旬を迎えるむらさき色の野菜です。夏野菜は水分が多く、体を冷やす効果があります。
	さばのピリからやき	さとう	さば	しょうが	トウバンジャン みりん しょうゆ		
	こまつなビーフソテー	あぶら ビーフン さとう	ぶたにく	こまつな キャベツ ねぎ にんじん	さけ しお しょうゆ わふうだし		
	なすとなまあげのみそしる		なまあげ	だいこん にんじん こまつな なす ねぎ	みそ だしじろ		
9 水	ごはん	こめ				649 25.4 23.4 4.7	アジは5～7月が旬の魚です。アジはうまみ成分であるグルタミン酸やタウリンを多く含み、心臓や肝臓の機能を上げてくれる働きがあります。
	にんじんそぼろ	あぶら さとう こま	とりにく	しょうが にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ わふうだし		
	カレーにくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ カレーこ わふうだし		
	小あじのしおからあげ	でんぷん あぶら	アジ		しお こしょう		
	ひとくちアセロラゼリー	さとう		アセロラ			



日付	こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくちメモ
10 木	ごはん	こめ				626 29.9 25.5 1.6	みそバター野菜炒めは、新しいメニューです。みそラーメンのような味付けで、たっぷりの野菜が美味しく食べられますよ！
	さけのちはなやき	マヨネーズ こま	さけ	にんじん	さけ しお こしょう		
	みそバターやさしいだめ	バター あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな とうもろこし	ちゅうかだし みそ こしょう さけ しょうゆ みりん		
	あぶらあげとこんにゃくのいために	こんにゃく さとう	あぶらあげ		しょうゆ みりん わらうだし		
11 金	あまなっとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト あまなっとう	640 25.9 25.5 2.0	？クイズ？ とうもろこしは収穫された時間によって味が変わります。さて、何時ごろに収穫されたとうもろこしが一番おいしいでしょうか？ ①あさ ②ひる ③よる
	ちゃんぽんめん	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし	ガラスープ しお ちゅうかだし さけ		
	あおのりだいず	でんぶん あぶら	だいず のり		しお		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	ひとくちチーズ		チーズ				
14 月	ごはん	こめ				666 32.5 23.5 3.2	キムチやヨーグルトは発酵食品で、乳酸菌が多く含まれています。乳酸菌は腸内細菌を整え、かぜを引きにくくします。
	ひじきふりかけ	さとう こま	ひじき		しょうゆ わらうだし		
	いかのかりんとあげ	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	いか	しょうが	しょうゆ さけ		
	キムチとんじる	さとう あぶら さといも こんにゃく みずあめ	ぶたにく とうふ	はくさい だいこん にんじん にら にんにく パプリカ たまねぎ ねぎ ごぼう	しお とうがらし しょうゆ す だしじる みそ		
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう		かんてん ぜうチン		
15 火	ごはん	こめ				651 25.9 21.9 1.9	？クイズ？ 枝豆は成長すると名前が変わります。何という名前になるのでしょうか？ ①だいず ②そらまめ ③さいいんげん
	ツナそぼろ	さとう こま	ツナ だいず	にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ		
	とりにくのさっぱりに	あぶら さつまいも さとう	とりにく	だいこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん す		
	ゆでえだまめ			えだまめ	しお		
16 水	セサミトースト	マーガリン こむぎこ こめこ さとう こま	だっしふんにゅう		しお イースト	620 22.1 28.9 2.4	ブラムは6～7月に旬を迎えます。「すもも」とも呼ばれ、甘酸っぱい味で皮ごと食べられる果物です。
	キャベツとたまごのソテー	あぶら	たまご ウインナー	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	ソース しお こしょう		
	ABCスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	おろし しお こしょう コンソメ		
	ブラム			ブラム			
17 木	ごはん	こめ				697 24.4 19.3 2.0	ゴーヤは今の旬の夏野菜です。にがうりとも言います。ゴーヤの苦味成分には、胃のはたらきを助けてくれる効果があります。また、太陽の光からはだすすくすくするビタミンCも多く含まれています。
	ゴーヤのつくだに	さとう こま	ちりめんじゃこ	にがうり	す しょうゆ みりん		
	いわしのカリカリフライ	こむぎこ こめこ コーンフレーク パンこ あぶら こま	いわし		さけ こしょう ソース		
	いもだんごじる	じゃがいも こむぎこ でんぶん	とりにく	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	さけ しょうゆ しお だしじる		
	オレンジ			オレンジ			
18 金	むぎごはん	こめ むぎ				674 25.2 15.0 2.3	季節の食材は、値段が安く、栄養価が高いという特徴があります。今日は夏の旬の野菜を多く使ったカレーです。どんな野菜が入っているか確認してみよう。
	なつやすみカレー	あぶら	ぶたにく しろういんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン とうもろこし	ワイン カレールウ カレーこ ケチャップ		
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	あさり ベーコン	キャベツ ビーマン たまねぎ エリンギ にんにく	しお ワイン こしょう とうがらし		
	パインアップル			パインアップル			

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

こんだてひょうクイズのこたえ：11日①あさ 15日①だいず



幕張東小摂取基準（中学年）	
エネルギー	645 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	17.9 g
塩分	1.8 g

7月25日（金）は給食費等の第2期振替日、8月25日（月）は第3期振替日です。前日までに口座残高の確認をお願いします。
第2期の引き落としができない場合は、8月15日（金）に再振替を行います。
（学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909）