



7月 献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	たこめし 半夏生(はんげしょう)献立	○	親子焼き 切干とキャベツのごま酢あえ 豆腐とわかめの味噌汁	昆布,たこ,油揚げ,牛乳,鶏肉,たまご,さば節,かつお節,豆腐,わかめ,みそ	米,もち米,油,さとう,でんぷん,白ごま	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,切干大根,キャベツ,えのきたけ	604 kcal 29.4 g 18.9 g 3.2 g
4 月	夏野菜カレー	○	豆のサラダ	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,大豆,青大豆	米,押し麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),りんご,なす,ズッキーニ,かぼちゃ,ホールコーン(缶),にんじん,キャベツ	662 kcal 18.9 g 22.9 g 1.8 g
5 火	麦ごはん	○	いかの香味焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐団子汁	牛乳,いか,豚肉,茎わかめ,さば節,鶏肉,豆腐	米,押し麦,さとう,ごま油,つきこん,じゃく,白ごま,白玉粉	しょうが,にんにく,ながねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,えのきたけ,こまつな	567 kcal 24.7 g 13.0 g 3.3 g
6 水	レモントースト	○	フレンチサラダ チリコンカン	牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,マーガリン,さとう,油,じゃがいも	レモン果汁,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,りんご,にんにく,しょうが,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト(缶),トマトピューレ	583 kcal 19.6 g 24.4 g 2.7 g
7 木	あなごちらし 七夕献立	○	七夕汁 アップルゼリー	昆布,あなご,たまご,牛乳,さば節,油揚げ,豚肉,かまぼこ,粉寒天,ゼラチン	米,米粒麦,さとう,油,星形麩,そうめん	しょうが,こまつな,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,アップルジュース	628 kcal 24.1 g 17.6 g 2.6 g
8 金	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き みそ汁 じゃがいものきんぴら	牛乳,さば,わかめ,豆腐,さば節,みそ	米,押し麦,じゃがいも,油,つきこん,じゃく,さとう,白ごま	キャベツ,たまねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう	654 kcal 25.9 g 21.3 g 2.4 g
11 月	麦ごはん 沖縄料理	○	手作りのりかけ ゴーヤチャンプルー 冬瓜のみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,のり,豚肉,ボンレスハム,かつお節,豆腐,たまご,さば節,鶏肉,油揚げ,みそ	米,押し麦,白ごま,油,車ぶ,でんぷん,ごま油,じゃがいも	ゆかり,しょうが,にがうり,にんじん,もやし,ニラ,とうがん,こまつな	636 kcal 28.8 g 20.6 g 3.0 g
12 火	冷やしき揚げうどん	○	三色和え 冷凍みかん	さば節,昆布,えび,いか,ちりめんじゃこ,牛乳	うどん,さとう,小麦粉,油,ごま油,白ごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,冷凍みかん	562 kcal 20.7 g 16.5 g 2.1 g
13 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	即席漬け 塩豚汁	鶏肉,高野豆腐,牛乳,豚肉,豆腐,さば節	米,米粒麦,油,さとう,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが,えのきたけ,だいこん	610 kcal 26.2 g 18.6 g 2.3 g
14 木	しじゅうしい 沖縄料理	○	焼きししゃも イナムドッチ	さば節,豚肉,刻みこんぶ,牛乳,ししゃも,豚骨,かまぼこ,生揚げ,甘みそ	米,米粒麦,油,白ごま,こんにゃく	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな	569 kcal 25.2 g 18.6 g 2.6 g
15 金	麻婆ライス	○	チゲ野菜としめじのスープ	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,鶏肉	米,押し麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,ニラ,チンゲンサイ,しめじ,もやし	536 kcal 22.8 g 16.4 g 2.5 g
18 月	海の日						
19 火	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◇

チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食 …… コーン入り茶飯 (全員食べます)
- ②主菜 …… 照り焼きチキン or 鶏の竜田揚げ から 選びます。
- ③副菜、汁物 …… 何でも千切りサラダ (全員食べます)、わかめスープ (全員食べます)
- ④飲み物 …… オレンジジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。



※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

●○夏野菜をたくさん食べよう○●

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、ビタミン類が豊富です。夏野菜は、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防にも役立ちます。



～献立表を御活用ください～
 子どもたちと一緒に献立表に目を通していただきたいと思います。給食の献立や食べたときの様子など話して、食に関する会話の糸口にし、給食に対する関心を高めてほしいと思います。7月は、夏が旬の野菜がたくさん登場します。是非、探してみてください！
 また、果物など、アレルギーの心配もありますので、給食で初めて食べるということのないよう、御家庭でもいろいろな食材を食べるようにしてください。

