



日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま	「あか」のなかま	「みどり」のなかま
				ねつやちから のものになるもの	ち・にく・ほね になるもの	からだのちようしを ととのえるもの
1 金	ジャンバラヤ・ししゃものカレー焼き・ トマトと卵のスープ・マセドアンサラダ	○	639 24.0 21.9 2.5	米、粒麦、油、でんぷん、じゃがいも	とり肉、ウインナーソーセージ、牛乳、ししゃも、とり骨(スープ)、とうふ、たまご	セロリー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、セロリートマト、こまつな、きゅうり、ホールコーン
4 月	レモントースト・チリコンカン・三色ピクルス	○	596 20.6 21.3 2.3	食パン、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも	牛乳、赤いんげん豆、ベーコン、豚挽き肉、とり骨(スープ)	レモン、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、スライスマッシュルーム(缶)、ホールコーン(缶)、ホールトマト(缶)、パジリコピーマン、だいこん、きゅうり
5 火	むぎ麦ごはん・鮭の塩こうじ焼き・ キャベツと豆腐のみそ汁・じゃがいものきんぴら	○	594 27.4 14.3 2.4	米、押し麦、じゃがいも、油、つきこんにやく、さとう、ごま	牛乳、生鮭、さば節(だし)、とうふ、みそ、乾燥わかめ	にんにく、ながねぎ、キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん
6 水	キムチ丼・チンゲン菜ときのこのスープ・ 乳ない豆腐	○	615 21.7 15.7 2.1	米、粒麦、ごま油、さとう、白すりごま、でんぷん	豚肉、牛乳、とり骨(スープ)、とり肉、とうふ、粉寒天、調理用牛乳	にんにく、たまねぎ、ながねぎ、切干大根、キムチ(白菜)、ニラ、万能ねぎ、しょうが、にんじん、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、みかん(缶)
7 木	あなごちらし・七夕汁・えだまめ	○	593 24.3 17.9 2.3	米、粒麦、さとう、油、焼き麩、そうめん	出し昆布、あなご、たまご、牛乳、かつお節(だし)、とり肉、油揚げ、かまぼこ	にんじん、かんぴょう、しょうが、さやえんどう、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、えだまめ
8 金	焼きにく焼肉チャーハン・トックスープ・小玉すいか	○	585 21.4 17.8 2.1	米、粒麦、油、ごま油、さとう、白炒りごま、トック	豚肉、さつま揚げ、たまご、牛乳、とり骨(スープ)、とり肉	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、チンゲンサイ、小玉すいか
11 月	ひ冷やしきつねうどん・じゃがいももち・美生柑	○	617 22.1 23.6 2.1	冷凍うどん、さとう、じゃがいも、でんぷん、油	さば節(だし)、出し昆布、油揚げ、牛乳、チーズ、あおのり	もやし、きゅうり、にんじん、美生柑
12 火	カレーライス・大根サラダ・蒸しとうもろこし	○	668 21.5 19.7 2.2	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま	豚肉、豚骨(スープ)、チーズ、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	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、だいこん、きゅうり、とうもろこし
13 水	むぎ麦ごはん・さわらのおろし炊き・肉じゃが・ キャベツの塩昆布和え	○	651 27.2 20.2 1.6	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、油、さとう、こんにやく、じゃがいも、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、高野豆腐、塩昆布	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、さいいんげん、キャベツ
14 木	なつやさい ちゅうかどん とうがん せいとう 夏野菜の中華丼・冬瓜スープ・冷凍みかん	○	640 26.9 17.6 2.8	米、粒麦、油、でんぷん、ごま油	豚肉、とり骨(スープ)、すめいいか、むきえび、あさり水、煮うずら卵(レトルト)、牛乳、さば節(だし)、とり肉、油揚げ、かまぼこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ゆでたけのこ、乾しいたけ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、とうがん、万能ねぎ、冷凍みかん
15 金	いわしのかば焼き丼・かぼちゃのみそ汁・ しゃきしゃき和え	○	638 24.2 20.3 2.4	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、油、さとう、ごま油	いわし、開き牛乳、煮干し(だし)、油揚げ、みそ、乾燥わかめ	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、切干大根、もやし、にんじん、きゅうり
18 月	うみ ひ 海の日					
19 火	きょうつう むぎ (共通) 麦ごはん・わかめスープ・春雨サラダ 【グレープランチ】ヤンニョムチキン・ガリガリ君ぶどう味 【アップランチ】豚肉のスタミナスかけ・りんごシャーベット	○	676/667 21.0/22.7 21.9/17.3 2.4/2.0	米、押し麦、ごま油、ごま、はるさめ、油、さとう、りんごシャーベット、ガリガリ君ぶどう味	牛乳、豚肉、さば節(だし)、とうふ、乾燥わかめ、とり肉	しょうが、にんにく、ながねぎ、ニラ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、もやし

* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 * 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

は、国内産給食の日です。

7月の献立紹介



● 7日(木):七夕献立

7月7日の「七夕」は、夏野菜や麦を収穫する時期でもあり、収穫祭として自然の恵みに感謝し、夏野菜や果物、小麦粉でできたそうめんなどをお供えています。七夕汁にも天の川に見立ててそうめんを使います。

● 15日(金):いわしのかばやしき

7月28日の「土用の丑の日」にちなんで献立です。「土用の丑の日」といえば「うなぎ」ですが、給食では「いわし」をかば焼き風に調理します。

● 19日(火):セレクト給食

1学期の給食最終日は事前選んだメニューを食べるセレクト給食です。
【グレープランチ: ヤンニョムチキン・ガリガリ君ぶどう味】または【アップランチ: ぶた肉のスタミナスかけ・りんごシャーベット】のどちらかのセットです。お楽しみに★

夏野菜を食べよう!

夏野菜は初夏から夏にかけてとれる野菜で、トマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤなどがあります。太陽の光をたっぷり浴びて育つため、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。7月の給食でも、様々な夏野菜を使っています。今の時期においしくなる夏野菜を食べて、暑い時期を元気に過ごしましょう!



保護者の方へ



◎ 給食費の引き落としについて

日頃より、学校給食の運営にあたりご理解とご協力をいただきありがとうございます。

7・8月の給食費の引き落とし日は、**7月5日(火)、8月5日(金)**です。各学年の納入額と振込手数料(10円)をゆうちょ銀行口座にご用意ください。よろしくお願ひいたします。