

日	曜日	牛乳	主食	副菜（汁物）		おもな材料名			中学年 14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				デザート		赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
1	水		小松菜給食の日 ごはん こまつなじゃこふりかけ	ほっけのみそマヨやき こまつなのごまあえ とりしおにくじゃが		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ほっけ みそ とりにく	こめ ごまあぶら ごま すりごま さとう さんおんとう エッグケアマヨネーズ あぶら しらかき じゃがいも	こまつな しょうが キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ	573 kcal 26.0 g 17.7 g 2.4 g
2	木		行事食 半夏生（7/2） たこめし 	やさいチップス とうがんじる	バナナ	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ	こめ つぶむぎ ごま じゃがいも てんぷん あぶら	にんじん ごぼう ゴーヤ とうがん バナナ	573 kcal 25.7 g 17.5 g 1.9 g
3	金		ひやしごもくうどん	ちくわのいそべあげ さつまいものてんぷら		とりこま あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	さとう うどん あぶら こむぎこ こめこ さつまいも てんぷん	にんじん きゅうり もやし ほししいたけ スイカ	562 kcal 21.6 g 20.5 g 1.8 g
6	月		ねぎしおぶたどん	サーラータン	デラウェア	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ つぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま てんぷん	にんにく ねぎ もやし たまねぎ レモン こねぎ にんじん ほししいたけ こまつな デラウェア	556 kcal 26.2 g 18.2 g 2.0 g
7	火		行事食 セタ（7/7） たなばたちらしずし	ししゃものからあげ そうめんのすましじる		とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ししゃも しんじょ かんてん	こめ さとう あぶら でんぷん こめこ そうめん くずきり	ほししいたけ たけのこ にんじん えだまめ えのきたけ ぶどうジュース アロエ	592 kcal 27.1 g 18.3 g 2.5 g
8	水		ツナカレーピラフ	ごまだれサラダ ミネストローネ	オレンジ	ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう わかめ ハム ぶたにく	こめ つぶむぎ あぶら さとう すりごま ごま じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり もやし セロリ トマト しめじ パセリ オレンジ	560 kcal 20.5 g 21.2 g 2.1 g
9	木		手作りのパンの日 えだまめチーズ フォカッチャ	ひよこまめとツナのサラダ じゃがいものクリームスープ		チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ とりにく とうにゅう なまクリーム	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら オリーブあぶら さんおんとう マーガリン じゃがいも こめこ	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	565 kcal 24.2 g 23.6 g 2.1 g
10	金		トマトいりおやこどん	あおなとえのきのおひたし ごじる 		とりにく たまご ぎゅうにゅう けずりぶし とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ つぶむぎ さんおんとう てんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ トマト こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	570 kcal 28.0 g 17.2 g 2.4 g
13	月		世界の料理 イタリア スパゲッティ カポナータふう 	ツナサラダ	パンナ コッタ	ぶたにく レバー ぎゅうにゅう ツナ かんてん なまクリーム	スパゲッティ あぶら 油 オリーブあぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす パプリカ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちごジャム	626 kcal 23.5 g 27.7 g 2.0 g
14	火		郷土料理 沖縄県 クファージュシー	とうふチャンプルー もずくスープ 	れいとう みかん	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ たまご けずりぶし とりにく もずく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	ほししいたけ にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	550 kcal 27.3 g 17.8 g 2.3 g
15	水		はちみつレモントースト （ハーフ） ガーリックトースト （ハーフ）	かぼちゃサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ こめこ	レモン にんにく パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり セロリ たまねぎ グリーンピース	599 kcal 24.1 g 27.1 g 2.3 g
16	木		ごはん	さけフライ もやしとコーンのあえもの けんちんじる		さけ わかめ ツナ とうふ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	661 kcal 28.2 g 24.9 g 2.0 g
17	金		7・8月生まれのおたんじょう日給食 セレクト給食 なつやさいの カレーライス	カラフルサラダ	オレンジ かんてん または パイナップル かんてん	ぶたにく レバー ぎゅうにゅう かんてん	こめ つぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース パイナップルジュース みかんかん パイナップル	625 kcal 18.2 g 22.4 g 1.6 g

★ 献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、御了承ください 7月 13回



夏に旬をむかえる野菜はどれでしょう？
あみだくじをやってみると答えがわかるよ！


きゅうり


たけのこ


とまと


はくさい


とうもろこし


りんご

春

夏

夏

秋

冬

夏

7月17日(金)はセレクト給食です♪

1学期の給食最後の日『オレンジかんてん』または『パイナップルかんてん』のどちらかを事前に選んで食べます。
おいしく楽しく食べて、元気に夏休みをむかえましょう！