

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 食塩
1 火	とうもろこしごはん さけのバター醤油かけ キャベツのお浸し ジャがもち汁	○	今が旬のとうもろこしをごはんに 混ぜ込みました。とうもろこしの 甘みと香りを楽しんでください。 汁物にはじゃがいもで作ったもち もちのお団子が入っています。	さけ かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま でん粉 パター 砂糖 油 じゃがいも	とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 玉ねぎ ねぎ	594 kcal 24.5 g 2.3 g
2 水	タコライス もずくとたまごのスープ ちんすこう	○	【郷土料理：沖縄県】今月の郷土 料理は沖縄県です。タコライスや ちんすこうは沖縄県で親しまれて います。ちんすこうは給食室の手 作りです。	豚肉 とり肉 大豆 チーズ 豆腐 たまご もずく	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ラード ごま 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 キャベツ コーン トマト えのき	612 kcal 24.3 g 2.0 g
3 木	野菜たっぷりつけ麺 シャンボ揚げ餃子 切り干し大根の中華和え スイカ	○	中華麺に濃厚な味噌スープが合う つけ麺は、野菜もたっぷりて食べ 応えがあります。おかずは給食室 で手作りしたシャンボ餃子です。	豚肉 みそ とり肉 茎わかめ	中華めん ごま油 油 でん粉 餃子の皮 砂糖 ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ チンゲン菜 にら 切干大根 きゅうり 小松菜 コーン スイカ	568 kcal 23.8 g 2.4 g
4 金	麦ごはん 茎わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 冷凍みかん	○	揚げたとり肉と甘酸っぱいタレは 相性抜群です。暑い季節にさつぱ りと食べることができるので、ご はんと一緒にモリモリ食べましょ う。	茎わかめ とり肉 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 かつお 玉ねぎ 大根 かぼちゃ えのき 冷凍みかん	613 kcal 23.8 g 2.1 g
7 月	七夕ちらし寿司 たらの西京焼き 七夕そうめん汁 七夕寒天ポンチ	○	【七夕献立】 7/7は七夕です。ちらし寿司やそ うめん汁には星を散りばめ、デ ザートは星空をイメージした寒天 ポンチになっています。	油揚げ たら たまご みそ かまぼこ 粉寒天	米 砂糖 油 そうめん	干し椎茸 たけのこ 人参 えだまめ しょうが 玉ねぎ 大根 オクラ 小松菜 ねぎ ぶどうジュース ナタデココ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	554 kcal 26.2 g 2.4 g
8 火	ミートドッグ いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	○	3年生が旬のとうもろこしの皮む きをしてくれました。今の時期の とうもろこしは甘みが強く、おい しいです。	豚肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム ツナ	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 アーモンド	玉ねぎ エリンギ 人参 キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	564 kcal 25.8 g 2.3 g
9 水	たまごとレタスのチャーハン レバーと大豆のにんにく揚げ 小松菜の中華サラダ 春雨と豆腐のスープ	○	給食のチャーハンは大きな釜で、 強火で手早く炒めています。そう することで、バラバラのチャーハ ンに仕上がります。レバーもよく 合います。	たまご 大豆 とり肉 豆腐 豚レバー	油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 春雨	ねぎ エリンギ 人参 たけのこ レタス にんにく 大豆もやし もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ にら	621 kcal 25.9 g 2.3 g
10 木	麦ごはん スタミナ納豆 さばのごま焼き もやしの磯和え 厚揚げのみそ汁	○	7月10日は「納豆の日」です。 にんにくを使ったスタミナ納豆は ごはんによく合うので、もりもり 食べましょう。	豚肉 さば ひきわり納豆 のり 生揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 葉ねぎ しょうが 人参 小松菜 もやし キャベツ 大根 えのき ねぎ	579 kcal 28.8 g 1.8 g
11 金	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 メロン	○	【季節の献立】とうがんは7月～ 9月が旬の夏野菜です。とうがん は沖縄県で出荷の多い食材です。 どんな味がするのかな？	とり肉 豚肉 ひじき 豆腐 ししゃも わかめ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん えのき メロン	571 kcal 24.6 g 2.5 g
14 月	夏野菜のカレーライス まめ豆サラダ フルーツヨーグルト	○	【季節の献立】人気のカレーライ スに夏野菜と呼ばれる、ナスや ズッキーニ、かぼちゃを使用しま した。彩りもよく、いつもとひと 味違うカレーになっています。	とり肉 大豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 赤パプリカ なす スズッキーニ 小松菜 キャベツ きゅうり 枝豆 黄パプリカ レモン汁 パナナ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	637 kcal 22.8 g 1.6 g
15 火	手作りハムチーズロールパン とり肉と野菜のスープ煮 アーモンドツナサラダ オレンジ	○	給食室の手作りパンの登場です。 パン生地から給食室で作りました。 たくさん生地をこねること で、ふわふわで柔らかい生地のパ ンに仕上がります。	豆乳 豆腐 ハム チーズ とり肉 レンズ豆 ツナ	強力粉 小麦粉 砂糖 はちみつ 油 マヨネーズ じゃがいも アーモンド	玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	605 kcal 24.7 g 2.1 g
16 水	カレーピラフ アジフライ ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ ももゼリー	○	【リザーブ給食】 あさがお ランチ	とり肉 あじ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 マーガリン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ エリンギ グリーンピース きゅうり 人参 コーン キャベツ えのき 小松菜 ももジュース 白桃缶	602 kcal 23.3 g 2.5 g
	ガーリックピラフ アジフライ ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ オレンジゼリー	○	【リザーブ給食】 ひまわり ランチ	とり肉 あじ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 マーガリン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ エリンギ コーン きゅうり 人参 キャベツ えのき 小松菜 オレンジジュース みかん缶	599 kcal 23.7 g 2.3 g

7月の
目標

正しい姿勢で食べましょう

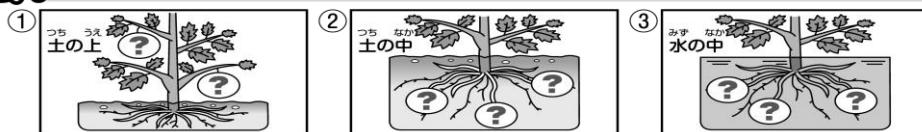


※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

夏の食べもの3択クイズ



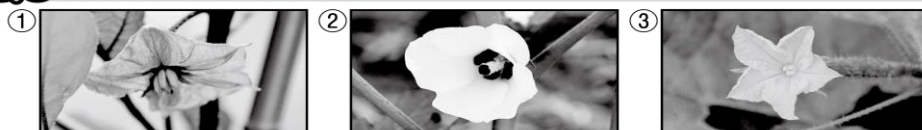
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



7月16日(水)はリザーブ給食です！



リザーブ給食とは、2種類の組み合わせの給食から、自分の食べたいと思う方を選んで、事前に予約（リザーブ）する給食です。今回は、「主食」と「デザート」が違う2種類の組み合わせから選びます。7月の最初に、希望を取りますので、それまでにどちらを選ぶか考えておいてくださいね。



01 ①=10 ②=20 ③=30
02 ①=10 ②=20 ③=30
03 ①=10 ②=20 ③=30