



曜日	こんだてめい			ざいりょう			えいようか たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
1 月	ガパオライス		ヤムウンセン ごもくスープ こだますいか	たまご、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、エビ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごま	たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、あかパプリカ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、こまつな、こだますいか	585 kcal 23.7 g 19.0 g 2.1 g
2 火	ごはん こまつなふりかけ		きりぼしだいこんのたまごやき ツナともやしのあえもの かみなりじる	ちりめんじゃこ、おかか、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツナ、もめんどうふ、とりにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、はねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ	553 kcal 25.2 g 19.4 g 1.8 g
3 水	ツナとコーンのピラフ		レバーのカレーあげ ポテトサラダ とりにくとマカロニのスープ	ツナ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とりにく	あぶら、バター、こめ、むぎ、でんぷん、こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな	553 kcal 24.4 g 16.1 g 2.0 g
4 木	★七夕献立 たなばたずし		かつおのかくに こまつなとわかめのおひたし そうめんじる	たまご、あぶらあげ、きざみのり、ぎゅうにゅう、かつお、わかめ、おかか、とりにく、もめんどうふ、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こめこ、でんぷん、そうめん	にんじん、しいたけ、かんぴょう、しょうが、こまつな、もやし、だいこん、はねぎ	620 kcal 30.8 g 17.4 g 2.4 g
5 金	★2年生とうもろこしの皮むき 2しよくトースト (ブルーベリー・チーズ)		いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃいりアーモンドツナサラダ ゆでとうもろこし	チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、しろいんげんまめ、レンズまめ、とうにゅう、なまクリーム、ツナ	はいがパン、しよくパン、バター、あぶら、じゃがいも、コーンスターチ、アーモンド、さんおんとう	ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、かぼちゃ、とうもろこし	617 kcal 26.9 g 25.4 g 2.5 g
8 月	えだまめごはん		ししゃものなんばんづけ こまつなとキャベツのごますあえ とうがんにる メロン	とりにく、ひじき、ぎゅうにゅう、う、ししゃも、ぶたにく、あぶらあげ、もめんどうふ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、ねりごま、ごま、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうがん、アンデスメロン	588 kcal 26.0 g 19.7 g 2.5 g
9 火	こうやどうふとぶたにくの あんかけどん		もやしのしらすあえ さつまあげとわかめのすましじる	こおりどうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、しらす、もめんどうふ、さつまあげ、わかめ	こめ、むぎ、でんぷん、さんおんとう、あぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ	592 kcal 25.1 g 18.5 g 2.6 g
10 水	ナポリタンスパゲッティー		ひよこまめのスープ かぼちゃケーキ	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ツナ、たまご、とうにゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、さんおんとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ホールコーン、こまつな、かぼちゃ	609 kcal 22.8 g 21.3 g 2.6 g
11 木	とうもろこしごはん		さけのバターじょうゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	ぎゅうにゅう、サケ、おかか、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぷん、あぶら、バター、さんおんとう、じゃがいも	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、ねぎ	604 kcal 25.7 g 22.1 g 2.2 g
12 金	ごはん くきわかめのつくだに		とりにくのあまずだれ こまつなのいちみじょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる	くきわかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、おかか、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、こめこ、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ	552 kcal 24.8 g 16.0 g 2.0 g
16 火	チンジャオロースーどん		いかときゅうりのサラダ はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、イカ、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、さんおんとう、でんぷん、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな、れいとうみかん	584 kcal 23.1 g 15.8 g 2.4 g
17 水	★沖縄県郷土料理 くあじゅうしい		ほきのいしがきあげ マミーナチャンプルー シブイじる	ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、ホキ、もめんどうふ、くきわかめ、たまご、とりにく、みそ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、でんぷん、ごま、あぶら、じゃがいも	しいたけ、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、とうがん、ねぎ、こまつな	578 kcal 28.1 g 20.1 g 2.6 g
18 木	★セレクト給食 Aでづくりシナモンロールパン Bでづくりガーリックロールパン		チリコンカン おんやさいレモンドレッシング バナナ	たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、だいず	きょうりきこ、さとう、バター、グラニューとう、あぶら、じゃがいも、コーンスターチ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、バナナ	578 kcal 23.1 g 19.0 g 2.1 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。



※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー586kcal たんぱく質 25.4g

※7月給食指導目標 給食の時間を守って食べよう
 ※4日(木)七夕献立です。
 ※5日(金)2年生がとうもろこしの皮むきをします。
 ※17日(水)沖縄県の郷土料理、くあじゅうしい、シブイ汁を提供します。
 ※18日(木)セレクト給食です。シナモンロールパンかガーリックロールパンのどちらかを選びます。
 成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。
 1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

【給食献立(食材)の一部変更について】
 食材の高騰の影響を受けて一部食材の提供が難しい状況であることから、給食献立の材料を下記のとおり変更いたしました。
 6/27 たらのみそマヨネーズ焼き → めだいのみそマヨネーズ焼き
 食材の高騰により、今後も予定していた食材の一部を変更したり、場合によっては献立を変更したりする可能性があります。できるだけ、変更のないように努めますが、ご理解とご協力をお願いいたします。