

日	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 火	<b>7/1は半夏生</b> たこめし <b>半夏生にちなんだ献立</b>	肉じゃが かきたま汁	たこ ぶた肉 生あげ 油あげ ★たまご	米 麦 三温糖 油 しらたき じゃがいも でん粉	みつば たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん キャベツ こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だしーかつお節	552 kcal 26.9 g 2.3 g
2 水	ごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ 酸辣湯(サンラータン)	ぶた肉 わかめ 生あげ ★たまご	米 麦 油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 はるさめ さとう ★白ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ(水煮) ピーマン ホルモン もやし はくさい しょうが たまねぎ きくらげ	しょうゆ 塩 酢 こしょう 酒 ラー油 ★オイスターソース だしーとりがら	547 kcal 22.0 g 2.2 g
4 金	<b>たいめし</b> <b>開校記念献立</b>	とり肉のからあげ 青大豆入りごま酢和え たいのあら汁	まだい とり肉 青大豆 白みそ 赤みそ	米 でん粉 油 三温糖 ★白すりごま ★白ごま	みつば にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん えのき ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん 酢 こしょう だしーたいのアラ	558 kcal 24.7 g 2.3 g
7 月	<b>7/7は七夕</b> 七夕まぜごはん <b>行事食(七夕・たなばた)</b>	天の川汁 すいかのフルーツカクテル	べにざけ とり肉 油あげ ★かまぼこ わかめ	米 三温糖 ★白ごま じゃがいも ★そうめん さとう	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう たまねぎ えのき みかん缶 りんご缶詰 すいか かりこ	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 だしーかつお節	547 kcal 23.0 g 2.0 g
8 火	セルフさばサンド	夏野菜のミネストローネ バイナッブル	サバ ベーコン レンズまめ	★丸パン でん粉 油 さとう オリーブ油 三温糖 ★マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん レモン にんにく トマト缶 かぼちゃ スズキーニ ★パインアップル	しょうゆ 酒 酢 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ 白ワイン ウスターソース パジル だしーとりがら	542 kcal 24.9 g 2.2 g
9 水	<b>給食で日本の味めぐり!</b> クファジュシー <b>郷土料理(沖縄県)</b>	ゴーヤチャンプルー アーサ汁 ちんすこう	ぶた肉 ★かまぼこ こんぶ とうふ おかか ★たまご あおき	米 麦 油 三温糖 さとう ラード 黒さとう ★小麦粉	にんじん 干しいたけ こねぎ なら もやし ゴーヤ たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だしーかつお節 たんこつ	621 kcal 28.4 g 2.4 g
10 木	ごはん	こうやどうふのあげに とうにゅうごまみそ汁 れいとうみかん	とり肉 こおりどうふ 油あげ 赤みそ 白みそ 豆乳	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉 さつまいも ★ねりごま ★白すりごま	たまねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな しめじ キャベツ れいとうみかん	酒 しょうゆ みりん だしー煮干し	619 kcal 23.3 g 1.9 g
11 金	かみかみキムチチャーハン <b>たんじょうび給食(7月)</b>	あじのなんぼんづけ わかめスープ	あさり 大豆 ★たまご ぶた肉 まあじ わかめ	米 ごま油 でん粉 油 ★白ごま 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ ピーマン もやし えのき はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 酢 みりん だしーとりがら	572 kcal 29.0 g 2.7 g
14 月	ごはん	さけのさいきょうやき しおきんぴら かきたまきのこ汁	サケ ぶた肉 油あげ ★たまご	米 麦 油 ★白ごま ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ えのき ねぎ こまつな	酒 西京みそ みりん 塩 しょうゆ だしーかつお節	549 kcal 26.9 g 1.6 g
15 火	青のりしらすトースト <b>たんじょうび給食(8月)</b>	レバーといも ハニーマスタード和え かぼちゃときのこのミルクスープ	あおのり ★しらす ぶたレバー ベーコン 大豆 豆乳 牛乳	★食パン でん粉 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも はちみつ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ	白ワイン しょうゆ 粒入りマスタード 塩 こしょう だしーとりがら	577 kcal 27.4 g 2.5 g
16 水	ソースやきそば	めひかりのからあげ 野菜と春雨のちゅうかスープ チョコバナナ	ぶた肉 あおのり めひかり	★ちゅうかめん 油 でん粉 じゃがいも はるさめ ごま油 コーティングチョコ カラスプレー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのき なら パナナ	ウスターソース 塩 中濃ソース しょうゆ ★オイスターソース こしょう 酒 加粉 だしーとりがら	547 kcal 23.0 g 2.9 g
17 木	夏野菜のカレーライス	フレンチサラダ 小玉すいか	ぶた肉 レンズまめ 生クリーム	米 麦 油 三温糖 米粉 バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり ホールコーン 小玉スイカ	ケチャップ 赤ワイン オリーブオイル カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう パウチ粉 ケチャップ ガムマツリ 酢 だしーとりがら	589 kcal 19.8 g 1.5 g

今月の平均栄養価 エネルギー:568kcal たんぱく質:24.9g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



7月1日

**半夏生** -はんげしょう-

夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間のことをいいます。田植えの終わりや梅雨が明ける目安とされているそうです。

関西では半夏生に“たこ”を食べる風習があり、これは作物がたこの足のように大地にしっかり根を張るよという願いが込められています。ほかにも福井県では“さば”、香川県では“うどん”と地域によって食べるものが異なるそうです。



7月7日

**七夕** -たなばた-

7月7日といえば、短冊に願いを込めて笹竹につるす「七夕」です。七夕は、「7月7日の夜の天の川にかかる橋を渡って、おりひめとひこぼしが1年に1度だけ会うことができる」という伝説をもとにした、中国から伝わった行事とされています。給食では、そんな七夕をイメージしたメニューを提供します。

