



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

えいせい きき けいご
衛生に気を付けよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる		
1	月	ごはん しっとりふりかけ	ししゃもフライ コーンとひじきのサラダ とんじる	○	かつおぶし ししゃも ひじき ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ パンこ あぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ もやし しめじ きゅうり パブリカ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん こまつな	579 25.9	旬の食材 パブリカ
2	火	ちゅうかどん	レバーのちゅうかふうみあげ とうふとこまつなのスープ	○	ぶたにく イカ エビ ぶたレバー ベーコン とうふ ワカメ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま こまあぶら さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	571 24.4	注目の食材 レバー
3	水	きなこトースト	だいこんサラダ クラムチャウダー	○	きなこ ベーコン あさり ぶたにく かつおぶし きゅうりにゅう なまクリーム	しよくパン バター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	561 21.9	注目の食材 あさり
4	木	こぎつねごはん	さばのレモンじょうゆ コーンいりおひたし かぶのみそしる	○	とりにく あぶらあげ サバ かつおぶし とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ	にんじん グリンピース レモン こまつな キャベツ とうもろこし かぶ ねぎ えのきたけ	589 27.6	注目の食材 さば
5	金	たなばたずし	じゃこいりサラダ そうめんじる ほしぞらのゼリー	○	あぶらあげ とりにく たまご ちりめんじゃこ とうふ かんてん	こめ むぎ さとう あぶら そうめん	しいたけ にんじん もやし しいたけのかんぴょう ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな ぶどうジュース きゅうり	570 22.3	行事食 たなばた
8	月	ごはん かみかみつくだに	だいずのコロッケ おひたし なつやさいじる	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし しおコンブ だいず とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな とうがん かぼちゃ たまねぎ	630 24.6	旬の食材 かぼちゃ
9	火	チャーハン	イカのかりんとあげ とうがんのひきにくあんスープ	○	たまご やきぶた イカ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ にんじん とうがん こまつな	567 27.3	旬の食材 とうがん
10	水	なつやさいのカレー	こまつなサラダ くだもの：れいとうみかん	○	ぶたにく とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト パブリカ こまつな きゅうり キャベツ れいとうみかん	575 18.9	旬の食材 ズッキーニ
11	木	シナモントースト	ごまドレッシングサラダ ぶたにくのプロバンスルふにこみ (フランス プロバンスちぼうの ポークシチュー)	○	ベーコン ぶたにく ひよこまめ	しよくパン バター ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん きゅうり さやいんげん とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ トマト	577 20.5	世界料理 フランス (パリオリ ンピック応援 献立)
12	金	ごはん	とうふハンバーグ わふうごぼうチップサラダ こまつなのみそしる	○	ぶたにく とりにく みそ ひじき おから だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ こまつな	568 22.8	注目の食材 ごぼう
16	火	アウツイーマートトースト	キベリングくさかなフリッター→ あさりとだいずのサラダ エルデンスープ(えだまめのスープ)	○	ベーコン ハム たまご チーズ まだら あさり だいず ウィナー えんどうまめ	コッペパン あぶら オリーブあぶら ごま マヨネーズ こむぎこ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	トマト たまねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん	566 30.8	世界料理 オランダ料 理
17	水	ごはん カルちゃんふりかけ	ぎせいとうふ おひたし ABCスープ	○	しらす しおコンブ かつおぶし とりにく とうふ たまご ぶたにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら マカロニ	しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし たまねぎ パセリ	593 27.6	注目の食材 マカロニ
18	木	セレクト給食		○	ぶたにく みそ とうふ きなこ	めん あぶら ごまあぶら すりごま はるさめ さとう ごま しらたまこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな	560 23.5	セレクト給 食
		ぶたにく みそ とうふ きなこ	めん あぶら ごまあぶら すりごま はるさめ さとう ごま しらたまこ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ こまつな	462 19.4			
19	金	しゅうぎょうしき ぎゅうしょく 終業式 (給食はありません)							
20	土	か ききゅうぎょうび 夏季休業日 (7/20~8/31)							

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

