



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

えいせい き 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 みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる		
1	火	ごはん のりのつくだに	サバのしおやき だいこんのおかごまあえ すましじる	○	のり サバ ハム ワカメ かつおぶし とりにく とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり キャベツ えのき ねぎ こまつな	577 30.7	注目の食材 さば
2	水	ブルーベリーサンド	おしゃれなサラダ じゃがいものクリームスープ	○	チーズ とりにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	ブルーベリー キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ こまつな	579 24.0	旬の食材 ブルー ベリー
3	木	マーボーどん	かふうあえ ねぎとわかめのスープ	○	とりにく とうふ みそ ハム ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり こまつな	572 28.3	旬の食材 きゅうり
4	金	おかかごはん	にくじゃが おおきなかぶのみそしる くだもの：れいとうみかん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ワカメ	こめ ごま あぶら しらたき じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん かぶ しめじ ねぎ みかん	578 23.2	1年国語 「おおきなか ぶ」コラポ給 食
7	月	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 そうめん	しいたけ にんじん たけのこ かんぴょう さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ねぎ こまつな ぶどうジュース しょうが ねぎ たけのこ	570 22.8	行事食 たなばた
8	火	キムタクごはん	イカのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	○	とりにく イカ とうふ ワカメ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ キムチ たくあん ビーマン にんにく にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	595 30.9	注目の食材 かぼちゃ
9	水	シナモントースト	ビーンズサラダ トマトシチュー	○	だいず ベーコン ぶたにく ひよこまめ	しょくパン パター さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ たまねぎ トマト	633 23.5	旬の食材 トマト
10	木	なつやさいのカレー	こまつなサラダ くだもの：メロン	○	ぶたにく とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター 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 こまつな きゅうり キャベツ メロン	571 19.0	旬の食材 ズッキーニ
11	金	ごはん かみかみつくだに	サケのさいきょうやき おひたし なつやさいじる くだもの：れいとうみかん	○	ちりめんじゃこ かつおぶし しおコンブ サケ みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん もやし こまつな とうがん かぼちゃ たまねぎ みかん	592 28.7	旬の食材 サケ
14	月	ごはん	ぎせいどうふ はくさいのあまずあえ みそしる	○	とりにく とうふ たまご かつおぶし とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん ねぎ はくさい こまつな えのき	572 27.9	注目の食材 たまご
15	火	ごはん しっとりふりかけ	ししゃもフライ ごまずあえ むしとうもろこし とんじる	○	かつおぶし ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま こむぎこ パンこ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん こまつな	603 27.3	1年生生活科 とうもろこし の皮むき
16	水	カレービーンズ ドック	コーンチャウダー りんごとキャベツのサラダ	○	とりにく だいず チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら こむぎこ じゃがいも パター さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	601 25.9	注目の食材 りんご
17	木	メキシカンライス	ひよこまめとウィンナー のサラダ フルーツポンチ	○	とりにく イカ ウィンナー ひよこまめ かんてん	こめ むぎ パター あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり もも みかん バイン	574 21.7	セレクト 給食
			ひよこまめとウィンナー のサラダ フルーツパンチ (サイダーのかんてん)	○	とりにく イカ ウィンナー ひよこまめ かんてん	こめ むぎ パター あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり もも みかん バイン レモン	572 21.6	
18	金	しゅうぎょうしき きゅうしよく 終業式 (給食はありません)							
19	土	か き きゅうぎょうひ 夏季休業日 (7/19～8/31)							

★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。

