



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

せいせい きんぱつ
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 からだのちようしを ととのえる		
1	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 しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	しょくパン あぶら さとう パター 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	573 24.6	旬の食材 ブルー ベリー
2	木	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 さいいんげん かぶ しめじ ねぎ みかん	608 24.5	1年国語 「おおきな かぶ」 コラボ給食
3	金	ごはん のりのつくだに	そばのしおやき だいごんのおかかごまあえ すましじる	○	のり さば ハム ワカメ かつおぶし とりにく とうふ	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	573 30.5	注目の食材 そば
4	土								
5	日								
6	月	ごはん しっとりふりかけ	ししゃもフライ ごますあえ むしとうもろこし とんじり	○	かつおぶし ししゃも ワカメ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま こんにやく むぎ	きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし ごぼう にんじん だいごん こまつな	588 26.7	1年生生活 科とうもろ こしの皮む き
7	火	たなばたずし	わかめサラダ 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 わかめ とうふ かんてん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま そうめん	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ かんぴょう さいいんげん もやし きゅうり とうもろこし こまつな ぶどうジュース	595 22.6	行事食 たなばた
8	水	シナモントースト	ビーンズサラダ クリームシチュー	○	だいず ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	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 たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム	614 23.0	注目の食材 だいず
9	木	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 サケ かつおぶし しおコンブ 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	575 27.6	旬の食材 かぼちゃ
10	金	ごはん	ぎせいとうふ はくさいのあまざる みそしる	○	とりにく とうふ たまご かつおぶし 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
11	土								
12	日								
13	月	ごはん	ホキのさざれやき かわりきんぴら すりごまみそしる	○	ホキ ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ ワカメ みそ	こめ むぎ さとう マヨネーズ パンこ あぶら こんにやく じゃがいも ごま	ごぼう にんじん ねぎ さいいんげん だいごん こまつな	572 26.0	注目の食材 ホキ
14	火	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 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	573 18.6	旬の食材 メロン
15	水	メキシカンライス	ひよこめとウインナーのサラダ フルーツヨーグルト	○	とりにく イカ ウインナー ひよこめ ヨーグルト	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 バインアップル	580 22.3	注目の食材 ひよこ豆
16	木	セレクト給食		○	きなこ とりにく レンズまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ だいごん トマト みかん	580 21.4	セレクト 給食
		きなこあげパン	コールスローサラダ ミネストローネスープ くだもの:れいとうみかん						
17	金	しゅうぎょうしゅう ぎゅうしょく 終業式 (給食はありません)							
18	土	か き きゅうぎょうひ 夏季休業日 (7/18~8/31)							

★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、食材料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。

