



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	<世界の料理~ブラジル~> スパイシーチキンサンド フライドポテト ヴィナグレッササラダ フェイスジョアータ	○	とり肉 飲用牛乳 ウィンナー ベーコン ぶた肉 大豆(国産) レンズまめ(乾) うずら豆	丸パン ジャがいも 油 さとう ツイストマカロニ オリーブ油	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) にんじん こまつな トマト エリンギ パプリカ(赤・黄)	591 kcal 25.4 g 26.0 g 2.6 g
2 水	とうもろこしごはん さけのバターしょうゆかけ キャベツのおひたし ジャがもちじる	○	飲用牛乳 サケ おかか ぶた肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 ★バター 三温糖 ジャがいも	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 玉葱 しめじ ねぎ	603 kcal 21.5 g 25.4 g 2.2 g
3 木	<世界の料理~イタリア~> ペンネアラビアータ イタリアンサラダ ふわふわたまごスープ オレンジ	○	ベーコン ぶた肉 ツナ油漬ルー 飲用牛乳 とり肉 ★粉チーズ ★たまご	油 ペンネ オリーブ油 さとう ジャがいも パン粉	にんにく とうがらし 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 ホールトマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな オレンジ	566 kcal 25.9 g 27.0 g 2.2 g
4 金	<七夕の行事食> 七夕寿司 きすの天ぷら ツナとキャベツの和え物 そうめんじる さくらんぼ	○	油揚げ 飲用牛乳 きす開き ツナ油漬ルー おかか とり肉 かまぼこ(卵無) 木綿豆腐	精白米 粒麦 さとう 油 三温糖 白ごま 小麦粉 米粉 すりごま そうめん(乾)	にんじん たけのこ水煮 オクラ かんぴょう(乾) 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 玉葱 こまつな ねぎ さくらんぼ	595 kcal 17.7 g 25.6 g 2.1 g
7 月	ごはん 骨太ふりかけ 厚焼きたまご ひじきの和えもの 豆腐のみそ汁	○	刻み昆布 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 とり肉 ★たまご ツナ油漬ルー 干ひじき 油揚げ 木綿豆腐 みそ	精白米 粒麦 白ごま 三温糖 油 ごま油 さとう ジャがいも	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ こまつな ねぎ	576 kcal 20.0 g 25.8 g 2.4 g
8 火	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがんと小玉すいか	○	とり肉 干ひじき 飲用牛乳 ★ししゃも ぶた肉 油揚げ 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま ジャがいも	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 小玉スイカ	579 kcal 19.1 g 25.3 g 2.5 g
9 水	<南小岩ベーカリー~> ツイストセサミパン 鶏とかぼちゃのスープ ツナとマカロニのサラダ オレンジ	○	飲用牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム 冷凍わかめ ツナ油漬ルー 大豆(国産)	強力粉 さとう 小麦粉 油 ジャがいも 米粉 でん粉 シェルマカロニ 三温糖 白ごま	セロリー 玉葱 にんじん かぼちゃ クリームコーン缶 キャベツ こまつな もやし ホールコーン オレンジ	587 kcal 23.2 g 22.7 g 1.7 g
10 木	<お誕生日給食> チャーハン(じゃこ入り) レバーのチリソース わかめとえのきのスープ クラッシュ寒天ポンチ(ス入)	○	なると(卵無) ちりめんじゃこ 飲用牛乳 ぶたレバー とり肉 かまぼこ(卵無) 冷凍わかめ 粉寒天	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 さとう ごま油	しょうが ねぎ にんじん ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ えのきたけ だいこん こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶 スイカ	571 kcal 13.5 g 23.2 g 2.6 g
11 金	<郷土料理~京都府~> 衣笠丼 いとこ汁 抹茶わらびもち	○	油揚げ ★たまご 飲用牛乳 小豆 白みそ きな粉	精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 さといも すりごま さとう くずでん粉	にんじん 玉葱 ねぎ だいこん かぼちゃ ごぼう こまつな	612 kcal 17.9 g 22.3 g 1.9 g
14 月	ごはん 小松菜の香味和え シイラと大豆のごまがらめ ジャがいもと厚揚げのみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳 しいら 大豆(国産) 生揚げ 冷凍わかめ みそ	精白米 粒麦 油 でん粉 白ごま すりごま ねりごま 三温糖 ごま油 ジャがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん レモン 玉葱 ねぎ オレンジ	576 kcal 18.5 g 28.4 g 2.0 g
15 火	<2年生とうもろこしの皮むき> ピーズミートドッグ いんげん豆のクリームスープ ゆでとうもろこし	○	ぶた肉 大豆(国産) 飲用牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ボンレスハム	コッパン 油 小麦粉 ジャがいも 米粉 三温糖 白ごま	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	588 kcal 23.5 g 26.1 g 2.4 g
16 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャン焼き きゅうりともやしのナムル 五目スープ 冷凍みかん	○	飲用牛乳 サバ 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 油 ごま油 白ごま すりごま ジャがいも でん粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな だいこん たけのこ水煮 はくさい えのきたけ 冷凍みかん	588 kcal 22.8 g 23.4 g 1.9 g
17 木	ごはん 茎わかめの佃煮 とりの甘酢だれ 小松菜の一味しょうゆ和え 豚肉と野菜のみそ汁 小玉すいか	○	冷凍茎わかめ 飲用牛乳 とり肉 おかか ぶた肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 油 ごま油 ジャがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう 玉葱 だいこん かぼちゃ えのきたけ 小玉スイカ	599 kcal 20.6 g 25.2 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

~今月の献立より~

- ☆1日は世界の料理からブラジルです。フェイスジョアータは豆の入ったブラジルでもポピュラーな料理です。
- ☆3日は世界の料理からイタリアです。ペンネはパスタの種類で、パンのようにとがった形をしています。アラビアータのトマトソースで少しだけピリ辛に味付けします。
- ☆4日は七夕献立です。6年生が日光移動教室のため、一足早い七夕です。星形のオクラやにんじんを星空に見立ててきれいに飾ります。
- ☆9日は南小岩ベーカリーの日です。生地にこまを混ぜてねじって(ツイスト)焼き上げます。
- ☆10日はお誕生日給食です。7月生まれのみなさんおめでとうございます。夏をイメージしたキラキラした寒天いりのフルーツポンチを作ります。
- ☆11日は京都の郷土料理です。いとこ汁は小豆とかぼちゃの入った汁物です。京都ではお盆の頃に食べられています。
- ☆15日は2年生がとうもろこしの皮むきをします。給食では、ゆでとうもろこしで提供します。
- ☆17日で1学期の給食が終了します。残さず食べられるようにチャレンジしてみましょう。

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.2 g

