



日	主食	牛乳	おかず	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	1杯* 脂質 たんぱく質 食塩相当量
1 水	こまつなピラフ	○	レバーのマリアナソース ビーンズサラダ トマトとたまごのスープ メロン	とり肉 飲用牛乳 ぶたレバー ツナ油漬 大豆(国産) ★たまご	精白米 粒麦 油 オリーブ油 でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ	にんじん ホールコーン 玉葱 マッシュルーム水煮 こまつな キャベツ 紫キャベツ きゅうり えだまめ セロリー エリンギ トマト トマト缶詰 メロン	604 kcal 19.2 g 26.1 g 2.1 g
2 木	とうもろこしごはん	○	さけ 鮭のバター醤油かけ こまつな 小松菜とキャベツのごま酢あえ じゃがもち汁	飲用牛 サケ ぶた肉 油揚げ みそ 切昆布	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 ★バター こま油 三温糖 じゃがいも	とうもろこし こまつな キャベツ もやし にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ*	586 kcal 22.4 g 24.9 g 2.1 g
3 金	ツナポテトサンド (コッペ)	○	あさりとひよこ豆のカレースープ ごまサラダ バナナ	ツナ油漬 ★ピザチーズ 飲用牛乳 とり肉 ひよこ豆(乾) ★あさり	★コッペパン マヨネーズ(卵無) じゃがいも 油 オリーブ油 ★マカロニ さとう ねりごま すりごま	玉葱 にんにく セロリー キャベツ にんじん こまつな きゅうり ほうれんそう ★バナナ	561 kcal 26.5 g 21.9 g 2.1 g
6 月	<お誕生日給食> チンジャオロース一弁	○	春雨サラダ とうもろこしあんこ豆腐 豆乳杏仁豆腐	ぶた肉 飲用牛乳 ポンレスハム 粉寒天 ★調理用牛乳 豆乳 ★生クリーム	精白米 粒麦 油 ごま油 じゃがいも 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 白ごま さとう	たけのこ水煮 玉葱 ビーマン 赤パプリカ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな みかん缶 ★黄桃缶 バイン缶	605 kcal 16.2 g 21.3 g 1.7 g
7 火	<七夕の行事食> 七夕寿司	○	きすの天ぷら ツナとキャベツのあえもの そうめんじる	こんぶ ★たまご 油揚げ 飲用牛乳 きす開き ツナ油漬 おかか とり肉 ★なると 木綿豆腐	精白米 粒麦 さとう 三温糖 白ごま ★小麦粉 米粉 揚げ油 油 すりごま ★そうめん(乾)	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう(乾) オクラ キャベツ もやし ホールコーン 玉葱 こまつな ねぎ えのきたけ	607 kcal 18.8 g 26.5 g 2.1 g
8 水	チーズミートトースト	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかけぼち入りサラダ	ぶたひき肉 大豆(国産) ★ピザチーズ 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	★食パン 油 ★小麦粉 じゃがいも 米粉 白ごま 三温糖	玉葱 にんじん ホールコーン クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	569 kcal 24.6 g 26.6 g 2.1 g
9 木	ごはん	○	きぼだいこん 切干大根のたまご焼き ひじきのあえもの かみなり汁 さくらんぼ	飲用牛乳 ぶたひき肉 ★たまご ちりめんじゃこ 干ひじき 木綿豆腐 とり肉 油揚げ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 白ごま さとう じゃがいも つきこんにゃく	玉葱 にんじん 切干大根 こねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん しめじ 長ねぎ こまつ さくらんぼ(国産)	577 kcal 21.6 g 25.3 g 1.9 g
10 金	ごはん 室わかめの佃煮	○	とりにく 甘酢だれ 小松菜のしょうゆあえ ぶた肉と野菜のみそ汁 国産オレンジ	冷凍室わかめ 飲用牛乳 とり肉 おかか ぶたひき肉 みそ 油揚げ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま 油 でん粉 米粉 ごま油 じゃがいも	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 国産オレンジ	580 kcal 17.5 g 26.0 g 2.0 g
13 月	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬 キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	とりひき肉 塩昆布 飲用牛乳 ★ししゃも おかか 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 米粉 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな とうがん メロン	583 kcal 18.7 g 27.0 g 2.6 g
14 火	<郷土料理； 沖縄県> ごはん	○	ゴーヤチャンブルー もすく汁 ちんすこう(ごま味)	飲用牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 かまぼこ ★たまご おかか 粉かつお とり肉 もすく(塩蔵、塩抜き)	精白米 粒麦 油 ごま油 白ごま ラード ショートニング 三温糖 黒砂糖 ★小麦粉 すりごま つきこんにゃく	にんにく にんじん ゴーヤ もやし 玉葱 こまつな えのきたけ だいこん キャベツ ねぎ モロヘイヤ	586 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g
15 水	<3年生とうもろこしの 皮むき> ごはん 骨太ふりかけ (じゃこ、昆布)	○	さばのねぎやき キャベツと小松菜の甘酢あえ 豆腐のみそ汁 ゆでとうもろこし	ちりめんじゃこ おかか 刻み昆布 飲用牛乳 さば 油揚げ 木綿豆腐 みそ 大豆(国産)	精白米 粒麦 白ごま さとう 三温糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん 玉葱 だいこん えのきたけ とうもろこし	604 kcal 22.0 g 31.0 g 2.0 g
16 木	上海焼きそば	○	シラとポテトの中華揚げ 中華スープ(たまご) 冷凍みかん	とり肉 ★えび ★イカ 飲用牛乳 しいら とりひき肉 ★たまご	油 ★蒸し中華めん 三温糖 でん粉 ごま油 米粉 じゃがいも 白ごま	干し椎茸 もやし にんじん 玉葱 ねぎ こまつ ねぎ たけのこ水煮 なめこ 冷凍みかん	573 kcal 22.5 g 28.0 g 2.4 g
17 金	<南小岩ベーカリー> 手作り チーズナン	○	キーマカレー アル・アチャール (ポテトサラダ) パイナップル	★ダイスチーズ 飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆(国産)	★強力粉 ★小麦粉 油 さとう じゃがいも 白ごま	マッシュルーム水煮 玉葱 にんじん パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン 赤パプリカ こまつな パインアップル	586 kcal 23.1 g 22.7 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更となる場合があります。

～今月の献立より～

☆1日はPTA試食会があります。6年生が日光移動教室でいないため、その分の食器を使って行います。

☆6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。中国のデザート、「杏仁豆腐」を作ります。

☆7日は「七夕給食」です。星形のオクラやにんじんを型抜いて、きれいな星空にみだてて飾ります。

☆14日は沖縄県の郷土料理です。沖縄県の特産品でもある「ゴーヤ」を炒めて作る、「ゴーヤチャンブルー」を作ります。

☆15日は3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日は「南小岩ベーカリー」で「手づくりナン(チーズ入り)」を作ります。給食最終日となりますので、残さず食べられるように、がんばってみましょう。

そして、最後は、きれいに片づけをしてください。



7 月 平 均	エネルギー	586 kcal
	たんぱく質	25.7 g
	脂質	21.1 g
	食塩	2.1 g

