

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	あか 血や肉、骨になる	きいる 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1水	セルフさばサンド	○	ガーリックポテト 夏野菜のミネストローネ	サバ ベーコン レンズまめ	丸パン でん粉 油 さとう オリブ油 じゃがいも きび砂糖 シエルマカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん レモン にんにく パセリ ホールコーン トマト缶 かぼちゃ スズキニ	しょうゆ みりん 塩 カレー粉 酢 ケチャップ こしょう 白ワイン ウスターソース バジル だしーとりがら	551 kcal 25.7 g 2.4 g
2木	<b>7/2は半夏生</b> たこめし 半夏生にちなんだ献立	○	こうやどうふのあげに かきたまわかめ汁 れいとうみかん	★たこ とり肉 こおりどうふ ★たまご わかめ	きび砂糖 油 でん粉 じゃがいも	みつば たまねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな えのき キャベツ れいとうみかん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だしーかつお節	574 kcal 25.6 g 2.4 g
3金	ごはん 葛西産のりのつくだに	○	かつおのたつたあげ ごまおかか和え とうがんのあんかけ汁	のりのつくだに かつお 青大豆 おかか とりひき肉	麦 きび砂糖 上新粉 でん粉 油 白すりごま	えのき しょうが こまつな にんじん もやし しょうが とうがん	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう だしーかつお節 昆布	551 kcal 29.8 g 2.0 g
6月	ごはん	○	ピリからタッカルビ トックスープ 国産オレンジ	とり肉 生あげ 赤みそ ★たまご のり	麦 でん粉 ごま油 きび砂糖 さつまいも トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン みりん だしーとりがら	614 kcal 24.6 g 2.2 g
7火	<b>7/7は七夕</b> 七夕まぜごはん 行事食(七夕たなばた)	○	天の川汁 夏のフルーツポンチ	べにざけ とり肉 油あげ かまぼこ わかめ	きび砂糖 白ごま じゃがいも そうめん さとう	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう たまねぎ えのき ぶどう缶 黄桃缶 バイン缶 ナタデココ	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 だしーかつお節	550 kcal 22.7 g 2.0 g
8水	夏野菜のカレーライス	○	バリバリかいそうサラダ こだまスイカ	ぶた肉 レンズまめ わかめ	麦 油 バター 小麦粉 ごま油 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ スズキニ なす にんじん キャベツ こまつな こだまスイカ	ケチャップ トマトピューレ 塩 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース こしょう パブリカ粉 がらみ粉 しょうゆ からし だしーとりがら	617 kcal 20.5 g 1.8 g
9木	ソースやきそば	○	まめあじのからあげ ワンタンスープ とうもろこし	ぶた肉 あおのり まめあじ ベーコン	中華めん 油 でん粉 上新粉 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが しょうが こまつな とうもろこし	ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう ウスターソース しょうゆ 酒 だしーとりがら	551 kcal 27.8 g 2.9 g
10金	<b>7/10はなつどうの日!</b> ごはん スタミナなつどう	○	さけのさざれやき 切干大根の和え物 あさりのすまし汁	とりひき肉 なつどう さけ おかか とうふ あさり わかめ	麦 油 きび砂糖 マヨネーズ (卵不使用) パン粉 油 さとう じゃがいも ごま油	にんにく しょうが ねぎ 切干しいたけ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき	酒 しょうゆ みりん 塩 パスコ 塩 からし こしょう 酢 だしー昆布	569 kcal 28.7 g 1.8 g
13月	かみかみキムチチャーハン	○	すなぎものからあげ サンラータン 国産オレンジ	大豆 すなぎも ぶた肉 生あげ ★たまご	でん粉 油 ごま油 白ごま 上新粉 油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ キムチ しょうが きくらげ はくさい オレンジ	塩 こしょう 酒 しょうゆ ラー油 酢 だしーとりがら	555 kcal 26.9 g 2.5 g
14火	ごはん	○	ぶりのてりやき さつまあげのきんぴら とうにゅうごまみそ汁	ぶり ぶたひき肉 さつまあげ 油あげ 赤みそ 白みそ とうにゅう	米 麦 きび砂糖 油 でん粉 ごま油 さとう こんにゃく ねりごま さつまいも 白すりごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	塩こうじ しょうゆ みりん だしー煮干し	604 kcal 27.1 g 2.2 g
15水	<b>給食で世界の味めぐり!</b> アドボ 世界の料理(フィリピン)	○	ひよこまめのサラダ トゥロン (バナナはるまき)	とり肉 ひよこまめ プロセスチーズ	米 麦 油 きび砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 さとう はるまきの皮 グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 黄桃缶 パセリ ★バナナ	酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	666 kcal 23.1 g 1.6 g
16木	<b>給食で日本の味めぐり!</b> けいはん 郷土料理(鹿児島県)	○	きいこん (とり肉のもの) ふくれがし (こくとうむしパン)	★たまご とり肉 生あげ とうにゅう	米 麦 さとう 白ごま 油 こんにやく 小麦粉 きび砂糖 黒砂糖	干しいたけ にんじん しょうが こねぎ ごぼう たけのこ(水煮) だいこん さやえんどう	みりん しょうゆ 塩 酒 酢 重曹 ベーキングパウダー だしーとりがら	580 kcal 22.7 g 2.4 g
17金	<b>リザーブ給食</b> きなこトースト こまつなクッキートースト	○	レバーとポテトのマリアナソース かぼちゃときのこのミルクスープ	きなこ とうにゅう レバー ベーコン 牛乳	食パン バター さとう 小麦粉 でん粉 上新粉 油 じゃがいも 米粉 きび砂糖 オリブ油	しょうが にんにく しめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 塩 ケチャップ こしょう 中濃ソース だしーとりがら	570 kcal 26.2 g 2.1 g
		○	レバーとポテトのマリアナソース かぼちゃときのこのミルクスープ	とうにゅう レバー ベーコン 牛乳	食パン バター さとう 小麦粉 でん粉 上新粉 油 じゃがいも 米粉 きび砂糖 オリブ油	こまつな しょうが にんにく しめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ キャベツ	ラム しょうゆ 塩 ケチャップ こしょう 中濃ソース だしーとりがら	586 kcal 25.2 g 2.1 g

今月の平均栄養価 エネルギー:582kcal たんぱく質:25.4g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べましょ

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



7月2日

## 半夏生 -はなげしよ-

夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間のことをいいます。田植えの終わりや梅雨が明ける目安とされているそうです。

関西では半夏生に“たこ”を食べる風習があり、これは作物がたこの足のようになり大地にしっかり根を張るよという願いが込められています。ほかにも福井県では“さば”、香川県では“うどん”と地域によって食べるものが異なるそうです。



7月7日

## 七夕 -たなばた-

7月7日といえば、短冊に願いを込めて笹竹につるす「七夕」です。七夕は、「7月7日の夜の天の川にかかる橋を渡って、おりひめとひこぼしが1年に1度だけ会うことができる」という伝説をもとにした、中国から伝わった行事と言われています。給食では、そんな七夕をイメージしたメニューを提供します。

