



| 日  | 曜日 | こんだてめい<br>献立名                                                          | 牛乳 | おもなざいりょう                                                     |                                           |                                                     | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
|----|----|------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|    |    |                                                                        |    | 〈あか〉<br>ちやくにく<br>血や肉になる                                      | 〈きいろ〉<br>はたらちから<br>働く力になる                 | 〈みどり〉<br>からだちようし<br>体の調子を整える                        |                                                 |
| 1  | 火  | ＜半夏生献立＞<br>たこ飯・鯖のごまつけ焼き<br>えのき入りと和え物・小松菜と人参の味噌汁                        | ○  | まだこ 鯖 生揚げ みそ 牛乳                                              | 米 麦 こんにゃく ごま<br>じゃが芋                      | 人参 生姜 小松菜 もやし えのき<br>玉葱 葉ねぎ                         | 556<br>25.7<br>2.1                              |
| 2  | 水  | とうもろこしごはん・鮭のバター醤油かけ<br>キャベツのおひたし・じゃがもち汁                                | ○  | 昆布 鮭 おかか 豚肉 油揚げ<br>みそ 牛乳                                     | 米 麦 ごま でん粉 油 バター<br>砂糖 じゃが芋               | とうもろこし キャベツ きゅうり<br>人参 えのき 小松菜 玉葱 ねぎ                | 597<br>25.2<br>2.2                              |
| 3  | 木  | ビスキュイパン・きゅうりともやしのサラダ<br>ブイヤベース・オレンジ                                    | ○  | 卵 ベーコン 豚肉 エビ イカ<br>たら あさり 豆腐 牛乳                              | 丸パン マーガリン 砂糖<br>アーモンド粉 小麦粉 油<br>じゃが芋      | 小松菜 キャベツ もやし きゅうり<br>人参 にんにく セロリー 玉葱<br>トマト缶詰 オレンジ  | 556<br>23.5<br>2.4                              |
| 4  | 金  | えだまめ<br>枝豆ごはん・ししゃもの南蛮漬け<br>小松菜とキャベツのごま酢和え・とうがん汁<br>メロン                 | ○  | 鶏肉 ひじき ししゃも 豚肉<br>油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳                              | 米 麦 油 砂糖 でん粉<br>ごま油 ごま じゃが芋               | えだまめ 生姜 ねぎ 小松菜<br>キャベツ もやし 人参 とうがん<br>アンデスメロン       | 588<br>26.2<br>2.5                              |
| 7  | 月  | ＜七夕献立＞<br>鮭のちらし寿司・七夕そうめん汁<br>フルーツ入り牛乳かん                                | ○  | 凍り豆腐 鮭 卵 鶏肉 豆腐<br>なると(卵無) 寒天<br>調理用牛乳 牛乳                     | 米 麦 砂糖 油 ごま<br>そうめん                       | かんぴょう 人参 きゅうり 玉葱<br>大根 オクラ えのき ねぎ<br>パイン缶 黄桃缶       | 644<br>24.8<br>2.4                              |
| 8  | 火  | むぎ<br>麦ごはん・揚げ大豆と揚げじゃこのごまふりかけ<br>鯖の塩焼き・磯香和え<br>千切り野菜のかきたま汁              | ○  | じゃこ 大豆 鯖 きざみのり<br>生揚げ 卵 わかめ 牛乳                               | 米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま                           | キャベツ 人参 もやし 大根 玉葱<br>えのき 小松菜                        | 568<br>27.6<br>2.0                              |
| 9  | 水  | ＜世界の料理：フィリピン＞<br>むぎ<br>麦ごはん・アドボ・シング<br>ギニサンモンゴ・バナナ                     | ○  | 鶏肉 豚レバー たら レンズまめ<br>牛乳                                       | 米 麦 油 砂糖 じゃが芋<br>でん粉 小麦粉                  | にんにく 生姜 玉葱 人参<br>ピーマン 赤パプリカ なす<br>ほうれんそう トマト缶詰 パナナ  | 613<br>24.6<br>2.3                              |
| 10 | 木  | ごはん・茎わかめの佃煮・鶏肉の甘酢だれ<br>小松菜の一味醤油和え・豚肉と野菜の味噌汁<br>河内晩柑                    | ○  | 茎わかめ 鶏肉 おかか 豚肉<br>みそ 牛乳                                      | 米 麦 砂糖 ごま でん粉 油<br>ごま油 じゃが芋               | 生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参<br>ごぼう 玉葱 大根 西洋かぼちゃ<br>えのき 河内晩柑  | 561<br>25.1<br>2.0                              |
| 11 | 金  | チーズミートドッグ・いんげん豆のクリームスープ<br>揚げカボチャ入りアーモンドサラダ<br>ゆでとうもろこし                | ○  | 豚肉 大豆 ピザチーズ<br>ベーコン 白いんげん豆<br>豆乳 調理用牛乳<br>生クリーム ボンレスハム<br>牛乳 | 無塩パン 油 小麦粉<br>じゃが芋 米粉<br>アーモンド・スライス<br>砂糖 | 玉葱 人参 パセリ キャベツ<br>きゅうり 赤パプリカ<br>西洋かぼちゃ とうもろこし       | 598<br>27.6<br>2.0                              |
| 14 | 月  | ＜郷土料理：沖縄県＞<br>くあじゅうしい・にんじんシリシリ<br>もずく汁・パイン入りフルーツポンチ                    | ○  | 豚肉 糸こんにぶ 豆腐 卵 鶏肉<br>もずく 牛乳                                   | 米 麦 油 砂糖 ごま ごま油<br>じゃが芋                   | 干椎茸 玉葱 葉ねぎ 人参 もやし<br>えのき ねぎ パイン缶 黄桃缶<br>白桃缶 レモン     | 604<br>23.8<br>2.0                              |
| 15 | 火  | ＜セレクト給食(デザート)＞<br>スパゲッティ・夏野菜ミートソース<br>あさりと小松菜のスープ<br>人参ケーキまたは ほうれん草ケーキ | ○  | 豚肉 大豆 ピザチーズ<br>ベーコン 豆腐 あさり 卵<br>豆乳 牛乳                        | スパゲッティ オリーブ油<br>油 砂糖 じゃが芋<br>マーガリン 小麦粉    | にんにく 人参 玉葱 干椎茸<br>ズッキーニ なす トマト缶詰<br>キャベツ 小松菜 ほうれんそう | 653<br>29.9<br>2.6                              |
| 16 | 水  | ごはん・イカフライ・じゃが芋のセサミサラダ<br>たまねぎ<br>玉葱と小松菜のスープ                            | ○  | イカ 豆腐 牛乳                                                     | 米 麦 小麦粉 パン粉 油<br>じゃが芋 砂糖 ごま               | きゅうり キャベツ 人参<br>ホールコーン 玉葱<br>小松菜 えのき                | 581<br>23.0<br>2.3                              |
| 17 | 木  | ＜世界の料理：ミャンマー＞<br>チェッターヒンライス・シャン・カウスエ<br>ひよこ豆のトゥー・バナナ                   | ○  | 鶏肉 ひよこまめ 牛乳                                                  | 米 麦 油 じゃが芋 ビーフン<br>ごま ごま油 砂糖              | にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ<br>ねぎ もやし きゅうり レモン<br>バナナ         | 566<br>20.8<br>2.4                              |

\*献立は材料の都合で変わることがあります。  
\*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。  
\*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜7月の給食目標＞  
暑さに負けない食事をしよう