



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ち血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだちようし 体の調子を整える	
1	水	ごはん・茎わかめの佃煮 鶏肉の甘酢だれ・小松菜の醤油和え 豚肉と野菜の味噌汁・河内晩柑	○	茎わかめ 鶏肉 おかか 豚肉 みそ牛乳	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 西洋かぼちゃ えのき 河内晩柑	562 25.1 2.0
2	木	<半夏生献立> たこ飯・鯖のごまつけ焼き 揚げ大豆入り和え物・小松菜と人参の味噌汁	○	まだこ 鯖 大豆 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく ごま でん粉 油 じゃが芋	人参 生姜 小松菜 もやし えのき 玉葱 葉ねぎ	620 27.4 2.1
3	金	とうもろこしごはん・鮭のバター醤油かけ 小松菜とキャベツのごま酢和え じゃがもち汁	○	鮭 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 油 バター ごま油 砂糖 じゃが芋	とうもろこし 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき ねぎ	590 25.0 2.1
6	月	枝豆ごはん・ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し・とうがん汁・メロン	○	鶏肉 塩昆布 ししゃも おかか 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	えだまめ 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 とうがん アンデスメロン	578 26.6 2.6
7	火	<七夕献立> 穴子のちらし寿司・七夕そうめん汁 ゆでとうもろこし・小玉スイカ	○	凍り豆腐 あなご 卵 鶏肉 豆腐 なんと(卵無) 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま そうめん	かんぴょう 人参 きゅうり 大根 オクラ えのき ねぎ とうもろこし 小玉スイカ	612 25.3 2.5
8	水	きな粉揚げパン・マーボースープ もやしと鶏ささ身の中巻和え・オレンジ	○	きな粉 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 油 じゃが芋 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 しめじ ねぎ もやし きゅうり ねぎ オレンジ	557 22.8 2.1
9	木	チェッターヒンライス・シャン・カウスイ ひよこ豆のトウモロコシ・バナナ	○	鶏肉 ひよこまめ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 ビーフン ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 ねぎ もやし きゅうり レモン バナナ	555 18.5 2.4
10	金	<セレクト給食(デザート)> 冷やしうどん・イカのから揚げ きゅうりのさっぱり和え 人参蒸しパンまたはほうれん草蒸しパン	○	豚肉 油揚げ なんと(卵無) イカ 卵 豆乳 牛乳	砂糖 うどん でん粉 小麦粉 油	玉葱 大根 人参 小松菜 ねぎ えのき 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり ほうれんそう	669 28.3 1.8
13	月	<郷土料理：沖縄県> くあじゅうしい・人参しりしり もずく汁・パイン入り牛乳かん	○	豚肉 系こんぶ 押し豆腐 卵 鶏肉 もずく 寒天 調理用牛乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	干椎茸 玉葱 葉ねぎ 人参 もやし ねぎ パイン缶 白桃缶 黄桃缶	611 23.2 2.0
14	火	チーズミートトースト いんげん豆のクリームスープ 揚げカボチャ入りサラダ	○	豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ポンレスハム 牛乳	無塩食パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 ごま 砂糖	玉葱 人参 ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ	565 26.2 2.1
15	水	麦ごはん・揚げ大豆と揚げじゃこのごまふりかけ 赤魚の青のり焼き・おかか和え 小松菜入りかきたま汁	○	じゃこ 大豆 赤魚 あおりの おかか 生揚げ 卵 牛乳	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 もやし 人参 小松菜 えのき 大根 玉葱	552 28.4 2.1
16	木	ハムのピラフ・レバーと豆のケチャップソース もやしとキャベツのサラダ あさり和小松菜のスープ	○	ロースハム 豚レバー 大豆 ポンレスハム ベーコン 豆腐 あさり 牛乳	マーガリン 米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 生姜 キャベツ もやし 小松菜	628 28.4 2.9

*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