



日	曜日	こんだてめい名	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> ちにく 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	月	<半夏生献立> たこ飯・鯖のごまつけ焼き えのき入り和え物・小松菜とにんじんの味噌汁	○	まだこ 鯖油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 こんにやく ごま じゃが芋	人参 生姜 小松菜 もやし えのき 玉葱 葉ねぎ	553 25.5 2.1
2	火	どうもろこしごはん・鮭のバターしょうゆかけ キャベツのお浸し・じゃがもち汁	○	鮭 おかか 細切り昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま だん粉 油 バター 砂糖 じゃが芋	どうもろこし キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 玉葱 ねぎ	601 25.6 2.2
3	水	ビスキュイパン・キャベツともやしのサラダ ブイヤベース・バナナ	○	卵 ベーコン 豚肉 エビイカ たら あさり 牛乳	丸パン マーガリン 砂糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃが芋	小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 にんにく セロリー 玉葱 トマト 缶詰 バナナ	567 21.6 2.3
4	木	ごはん・茎わかめのつくだ煮 鶏肉の甘酢だれ・小松菜の一味醤油和え 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 だん粉 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	565 25.4 2.0
5	金	<七夕献立> 鮭のちらし寿司・七夕そうめん汁 フルーツ入り牛乳かん	○	凍り豆腐 鮭 卵 鶏肉 豆腐 なた(卵無) 寒天 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま そうめん じゃが芋	かんぴょう 人参 きゅうり 玉葱 大根 オクラ 干椎茸 ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	636 24.5 2.4
8	月	麦ごはん・揚げ大豆と揚げじゃこのふりかけ 鯖の塩焼き・磯香和え・豚汁	○	じゃこ 大豆 鯖 きざみのり 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 だん粉 砂糖 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき ねぎ 小松菜	606 30.1 1.9
9	火	<セレクト給食(デザート)> スパゲティ・夏野菜ミートソース 豆腐と小松菜のスープ にんじんケーキまたはほうれん草ケーキ	○	豚肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 豆腐 卵 豆乳 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 マーガリン 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 干椎茸 ズッキーニ なす グリンピース キャベツ 小松菜 ほうれん草	633 28.6 2.6
10	水	えだまめ 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・とうがん汁	○	鶏肉 ひじき ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 だん粉 ごま油 ごま じゃが芋	えだまめ 生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん	565 25.0 2.5
11	木	<郷土料理：沖縄県> くあじゅうしい・にんじんシリシリ もずく汁・パイン入りフルーツポンチ	○	豚肉 系こんぶ 豆腐 卵 鶏肉 もずく 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	干椎茸 玉葱 グリンピース 人参 もやし えのき ねぎ パイン缶 みかん缶 白桃缶 レモン	593 23.6 2.1
12	金	にしよく 二色トースト(ブルーベリー・チーズ) いんげん豆のクリームスープ 揚げカボチャ入りアーモンドツナサラダ ゆでどうもろこし	○	ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ 牛乳	胚芽食パン 無塩食パン バター 油 じゃが芋 コーンスターチ アーモンド 砂糖	ブルーベリー 人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 西洋かぼちゃ どうもろこし	606 26.6 2.3
15	月	うみ 海の日					
16	火	ごはん・シルバーのマヨネーズ焼き 揚げじゃが芋の五目きんぴら 玉葱と生揚げのすまし汁	○	シルバー みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 こんにやく 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 人参 ごぼう グリンピース 小松菜	570 23.3 1.9
17	水	ベーコンとコーンのピラフ・レバーのカレー揚げ アーモンドポテトサラダ・卵とキャベツのスープ	○	ベーコン 豚レバー 豆腐 卵 牛乳	油 マーガリン 米 麦 だん粉 小麦粉 じゃが芋 アーモンド 砂糖	玉葱 人参 どうもろこし ピーマン 生姜 きゅうり ホールコーン キャベツ 干椎茸 小松菜	631 26.8 2.2
18	木	<世界の料理：ミャンマー> チェッターヒンライス シャン・カウスエ・ひよこ豆のトゥー・バナナ	○	鶏肉 ひよこ豆 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 グリンピース ねぎ もやし きゅうり レモン バナナ	567 21.1 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