



7月給食よていにんだてひょう



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月	むぎごはん	○	おからととうふのハンバーグ キャベツのおかかあえ かみなりじる	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 おから かつお節 わかめ	精白米 粒麦 白ごま サラダ油 生パン粉 さとう ごま油 じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ 玉葱 ホールコーン えのきたけ
2火	クワジューシー 【おきなわけん】	○	にんじんしりしりいりたまごやき ゴーヤのカレーチップス アーサーじる	豚肉 細切り昆布 飲用牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 卵 かつお節 あおさ 木綿豆腐	精白米 粒麦 ごま油 さとう 白ごま サラダ油 でん粉	干し椎茸 にんじん こまつな キャベツ ゴーヤ 玉葱 えのきたけ ねぎ
3水	ジャージャーめん	○	ふわふわとうふスープ アーモンドいりにんじんケーキ	豚肉 大豆 赤みそ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 卵 牛乳・調理用	蒸し中華めん サラダ油 さとう でん粉 白ごま 無塩バター 小麦粉 アーモンド	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな オレンジジュース
4木	パエリア【スペイン】 	○	キャロットラペ (にんじんのサラダ) ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ) メロン	鶏肉 イカ エビ あさり 飲用牛乳 ベーコン 卵	精白米 粒麦 サラダ油 さとう オリーブ油 アーモンド	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶詰 ピーマン 赤パプリカ キャベツ パセリ こまつな メロン
5金	たなばたずし	○	さけのてりやき そうめんじる しらたまフルーツポンチ	油揚げ 飲用牛乳 サケ かまぼこ 卵 木綿豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 さとう サラダ油 そうめん 白玉粉	干し椎茸 にんじん たけのこ かんぴょう えだまめ 玉葱 ねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン
8月	こぎつねごはん	○	わかさぎのアーモンドあげ キャベツのごまあえ わかめのみそじる パイナップル	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 わかさぎ 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう 白ごま でん粉 小麦粉 アーモンド 白すりごま	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし ホールコーン 玉葱 だいこん ねぎ パインアップル
9火	てづくりフォカッチャ	○	いかとキャベツのサラダ さけのクリームに	飲用牛乳 イカ レンズまめ 豆乳 牛乳・調理用 サケ 脱脂粉乳 生クリーム	強力粉 さとう サラダ油 オリーブ油 白ごま バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 こまつな
10水	たかなチャーハン	○	レバーとポテトのかりんとあげ とうふのちゅうかスープ	豚肉 卵 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚レバー 木綿豆腐 あさり	精白米 粒麦 ごま油 サラダ油 白ごま でん粉 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たかな漬 ねぎ こまつな にんにく 赤パプリカ ピーマン 玉葱
11木	むぎごはん	○	スタミナなっとう じゃがいものそばろに こまつなのすましじる メロン	鶏肉 挽きわり納豆 飲用牛乳 さつま揚げ	精白米 粒麦 ごま油 さとう 白ごま サラダ油 じゃがいも でん粉 板こんにゃく	にんにく いら ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな メロン
12金	ツナピラフ	○	しろみざかなのラビゴットソース じゃがいもとマカロニのスープ こだますいか	飲用牛乳 まだら 豚肉 まぐろ缶詰	精白米 粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも シェルマカロニ	にんじん 玉葱 マッシュルーム さやいんげん きゅうり トマト キャベツ パセリ 小玉スイカ
16火	はちみつレモントースト	○	ビーンズポテトガーリックふうみ クラムチャウダー	飲用牛乳 大豆 ベーコン 豆乳 牛乳・調理用 脱脂粉乳 エビ 粉チーズ あさり	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 じゃがいも でん粉	レモン にんじん キャベツ 玉葱 こまつな
17水	むぎごはん のりのつくだに <small>えどまえ かさいさん</small>	○	おからいりとりつくね じゃがいものうまに だいこんのごまみそじる	飲用牛乳 鶏肉 おから 木綿豆腐 米みそ 卵 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう 生パン粉 じゃがいも 白ごま でん粉 サラダ油 白すりごま 板こんにゃく	玉葱 しょうが しょうが 干し椎茸 にんじん さやいんげん だいこん ねぎ
18木	なつやさいとひきにくの カレーライス	○	まめまめサラダ クランベリーかんてんポンチ	豚肉 大豆 飲用牛乳 青大豆 まぐろ缶詰 白いんげん豆 えんどう豆 粉寒天	精白米 粒麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 さとう 白ごま	玉葱 しょうが にんにく にんじん こまつな なす スズキーニ さやいんげん きゅうり キャベツ レモン クランベリージュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の平均：エネルギー562kcal、たんぱく質24.0g

がきゅうしよくもくひょう
～7月の給食目標～

きゅうしよく じかん まも た
給食の時間を守って食べましょう



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった

「索餅」というお菓子が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことがもとになっています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの料理ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

