



# 7月 献立表

日	曜日	こんだて			牛乳	使用食材			エネルギー (kcal) タンパク質g 脂質g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
1	火	ごはん ご飯	じゃがいもと なまあげ 生揚げの煮付け なめこ汁		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう でんぷん	にんじん たまねぎ ほしいたけ しょうが グリーンピース なめこ だいこん	631 25.2 19.4	
2年生枝豆のさやとり									
2	水	ガーリック チャーハン	にく 肉だんごスープ 茹で枝豆		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご	こめ おぎ あぶら ★ごま さとう でんぷん はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ ながねぎ ほしいたけ えだまめ	645 28.5 24.4	
3	木	あぶたま丼	く 具だくさん味噌汁	メロン	★いんようぎゅうにゅう ★たまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん ながねぎ メロン	630 26.8 20.5	
4	金	二色トースト	カレースープ じゃがボール		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ★たまご ウイナー あおりのり	★むえんしょくパン ★バター オリーブゆ ブルーベリージャム じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん ★あげあぶらさんおんとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ べにしょうが	646 24.3 30.6	
七夕献立									
7	月	さけ 鮭のちらし寿司	たなぼたじる 七夕汁	キラキラ ポンチ	★いんようぎゅうにゅう ★えび さけ あぶらあげ ★たまご のり	こめ さとう あぶら ふ そうめん ナタデココ	れんこん にんじん たけのこ ほしいたけ かんぴょう きぬさや ながねぎ しめじ おくら アロエ レモンかじゅう みかん・パイン・りんごかん	631 28.5 15.5	
8	火	ごはん ご飯	ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 かき玉汁		★にゅうさんきんいんりょう ぶたにく とりにく ★たまご	こめ こんにやく あぶら さんおんとう でんぷん	だいこん にんじん ごぼう しめじ グリンピース ほしいたけ ながねぎ たけのこ	573 26.7 14.9	
9	水	クッパ	チャプチェ	グレープ ジュレ	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく こなかんてん	こめ さとう ★すりごま ごまあぶら はるさめ あぶら	たまねぎ いら もやし ながねぎ にんにく にんじん たけのこ きくらげ ピーマン グレープジュース パインかん	610 21.5 18.7	
10	木	ピザトースト	やさい 野菜のミクルスープ	小玉 すいか	★いんようぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ とりにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう	★むえんしょくパン ★バター あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ホールコーン ブロッコリー こだますいか	658 27.2 31.2	
11	金	ごはん ご飯	あじ しお や 鱈の塩こうじ焼き 小松菜の五目炒め 味噌汁		★いんようぎゅうにゅう あじ ★たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら はるさめ さとう	こまつな たけのこ もやし にんじん ほしいたけ キャベツ	582 30.5 18.7	
14	月	なめし 菜飯	にく 肉じゃが だいこん みそ じる 大根の味噌汁		ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも こんにやくさんおんとう あぶら	やさいジュース なめしのもと にんじん たまねぎ いんげん だいこん	596 22.7 17.5	
15	火	ジャージャン麺	わかめと野菜のスープ	冷凍 みかん	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ しめじ たけのこ こまつな ながねぎ みかん	573 26.9 16.0	
16	水	ごはん ご飯	とりにく 鶏肉のレモンしょうゆダレ フレンチサラダ 味噌汁		★いんようぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ でんぷん ★あげあぶら さとう あぶら	しょうが レモンかじゅう キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン みかんかん たまねぎ えのきたけ こまつな	619 23.5 22.6	
17	木	なつやさい 夏野菜カレー	やさい 野菜スープ	お楽しみ デザート	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おぎ あぶら こむぎこ ★バター ひょうか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ	684 21.8 24.1	

- ◇都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。
- ◇本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。
- ◇7月2日(火) 5年生社会科見学
- ◇のマークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつかます。
- ◇のマークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつかます。
- ◇2学期の給食は9月2日(火)から始まります。

## 夏休み

今月の目標

すききらいせず、なんでもたべよう