



日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食室より	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる				
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類 さとう	おもに脂質 油脂			
1	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごまずあえ かきたまじる	たまご ハンバーグ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ・むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま ごまあぶら	619 24.0	<p>7月7日(月)は、 たなばた 七夕です。 たなばた おひひり ひばし 七夕は、織姫と彦星が天の川を わたって、7月7日の夜にだけ あ 会えるという日です。</p> <p>きゅうしょく 給食では、4日に天の川 にみだてた『そうめんのあえ もの』が登場します。そうめ んとオクラが入ったあえも のです。</p> <p>なつやさい 夏野菜をたべよう 夏が旬の野菜には、 「水分」や「ビタミン」が たっぷりです。今月の 給食にもたくさん登場 するのでみてつけてみてく ださい。</p> <p>4日...そうめんの あえもの オクラ</p> <p>8日...とうがんとみそしる 冬瓜 (とうがん)</p> <p>14日...かぼちゃの クリームスープ かぼちゃ</p> <p>16日...なつやさいカレー トマト かぼちゃ</p> <p>ピーマン なす</p> <p>☆セレクト給食☆ あつさに負けない デザート対決</p> <p>ヨーグルト たんぱく質が多く、 免疫力アップ!</p> <p>VS レモンゼリー つかれをとる ビタミンCがたっぷり!</p>	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのあげがらめ はるさめスープ てづくりひじきふりかけ	ぶたにく とりレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ・しいたけ たまねぎ しょうが	こめ・さとう でんぷん はるさめ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	592 21.2		
3	木	コッペパン(カット) ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ フルーツミックス	だいち ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・にんにく たまねぎ・しめじ パイン・おうとう みかん	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	561 23.6		
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース そうめんのあえもの わかめじる	とうふ たら かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ おくら	たまねぎ しょうが・にんにく もやし・コーン	こめ・むぎ でんぷん そうめん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	586 22.9		
7	月	しよくパン ぎゅうにゅう ひるぜんやきそば レモンふうみのさっぱりサラダ マーシャルピンズ	こなかつお みそ・とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり	ねぎ にんじん	もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく コーン・レモン りんごピューレ	パン スパゲティ さとう	ごま あぶら マーシャルピンズ	560 23.7		
8	火	ハッスル丼 ぎゅうにゅう ゆかりあえ とうがんとみそしる	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ(だし)	にら ゆかり にんじん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ とうがんとえのきたけ	こめ・むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	573 22.3		
9	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ きりぼしだいこんのあえもの ふりかけ	ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・キムチ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	587 21.8		
10	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ チキンのマヨサラダ カレースープ	ぶたにく チキンフレーク	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ しめじ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	602 25.9		
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	とうふ ぶたにく だいち・みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが・にんにく きゅうり・もやし しいたけ	こめ・むぎ でんぷん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	583 24.2		
14	月	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームスープ コールスロー ナッツのりんかけ	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター あぶら カシューナッツ アーモンド	565 20.8		
15	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに うめあえ にらたまじる	とうふ・たまご いわし かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) しらすぼし	にんじん にら	たまねぎ・きゅうり しょうが キャベツ・うめぼし えのきたけ	こめ・むぎ でんぷん	あぶら	600 23.6		
16	水	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー かいそうサラダ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう かいそうめん わかめ	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ・なす キャベツ・きゅうり しょうが・にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	597 19.3		
17	木	ミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ツナサラダ セレクトデザート (ヨーグルトvsレモンゼリー)	ぶたにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ さとう レモンゼリー	あぶら	601 24.5		
18	金	しゅうぎょうしき 終業式									

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

～食欲アップ! 暑さに負けない献立紹介～

さかな こうみ
魚の香味ソース
にんにく・しょうが・ねぎ・
コチュジャンが入ったソース
で食欲をそそります。

ふうみ
**レモン風味の
さっぱりサラダ**
レモン果汁が入っ
た、酸味のあるサラダ
です。暑い夏にぴった
りですね!

ぶた
じゃが豚キムチ
キムチはのピリッとした辛さが食欲
を高めてくれます。また、発酵食品なの
でおなかの調子も整えてくれます。

どん
ハッスル丼
豚肉に含まれるビタミン B1 は、こは
んやパンを体の中でエネルギーに変える
お手伝いをします。「夏バテ」予防に
効果的です。