


7月 献立表

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ハゲティン ｶｯﾄｰｼ 半夏生(はんげしょう)献立	○	フレンチサラダ パイナップルのケーキ	いか、えび、たこ、あさり、牛乳	スバゲティ、油、でんぷん、さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、バナナ(缶)	631 kcal 24.5 g 18.5 g 3.2 g
2火	なみずけドライカレー 地元野菜デー献立	○	じゃこサラダ	豚肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、レーズン、もやし、キャベツ、きゅうり	559 kcal 24.4 g 17.9 g 2.3 g
3水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え 大根のみそ汁	牛乳、豚肉、おから、のり、さば節、油揚げ、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、揚げ油	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、もやし、コーン(缶)、だいこん、にんじん、ながねぎ	620 kcal 24.4 g 21.4 g 2.4 g
4木	麦ごはん	○	いかの香味焼き 茎わかめのさんびら 豆腐団子汁	牛乳、いか、豚肉、茎わかめ、さば節、とり肉、豆腐	米、麦、さとう、ごま油、つきこんにゃく、ごま、白玉粉	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、えのき、ごまつな	561 kcal 27.4 g 12.9 g 3.4 g
5金	あなごちらし 七夕献立	○	七夕汁 グレープゼリー	昆布、あなご、たまご、牛乳、さば節、油揚げ、豚肉、かまぼこ、粉寒天、ゼラチン	米、麦、さとう、油、星形麩、そうめん	しょうが、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、グレープジュース	593 kcal 24.0 g 17.6 g 2.6 g
8月	中華丼	○	はるさめとわかめのスープ 蒸しとうもろこし 1年生皮むき体験!	豚肉、いか、えび、牛乳、とり骨、わかめ、とうふ	米、麦、油、でんぷん、ごま油、でんぷん、はるさめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、木茸、しょうが、えのき、ながねぎ、ごまつな、とうもろこし	610 kcal 26.2 g 14.8 g 2.9 g
9火	麦ごはん	○	油揚げの香巻き もやしと小松菜のごまじょうゆ 冬瓜スープ	牛乳、豚肉、えび、油揚げ、とり肉、かまぼこ、とうふ、さば節	米、麦、油、はるさめ、ごま油、でんぷん、ごま	乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、とうがん、にんじん	545 kcal 25.1 g 18.5 g 2.4 g
10水	夏野菜カレー	○	パリパリサラダ	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、揚げ油、わんたんの皮、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、もやし	603 kcal 17.5 g 22.1 g 2.1 g
11木	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 三色和え 塩豚汁	牛乳、いわし、豚肉、さば節	米、麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも	もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、だいこん、しょうが、ごまつな	558 kcal 23.5 g 17.2 g 2.1 g
12金	メープルトースト カナダ料理	○	小松菜のサラダ サーモンチャウダー	牛乳、ベーコン、鮭、とり骨、生クリーム	食パン、マーガリン、メープルシロップ、さとう、油、じゃがいも、米粉	ごまつな、もやし、キャベツ、コーン(缶)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	566 kcal 14.3 g 20.6 g 2.7 g
15月	海の日						
16火	キムチチャーハン 韓国料理	○	にら子チミ トックのスープ	豚肉、牛乳、たまご、とり骨	米、麦、ごま油、ごま、じゃがいも、小麦粉、上新粉、さとう、でんぷん、油、トック	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ながねぎ、にら、にんにく、たまねぎ、乾しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	612 kcal 21.0 g 16.9 g 2.6 g
17水	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き キャベツの塩昆布和え 野菜のみそ汁	牛乳、さば、塩昆布、みそ、煮干し	米、麦、ごま油、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、ごまつな	556 kcal 24.9 g 18.2 g 2.1 g
18木	しじじゅうしい 沖縄料理	○	焼きししゃも にんじんしりしり イナムドッチ	さば節、豚肉、昆布、牛乳、ししゃも、まぐろ(缶)、たまご、豚骨、かまぼこ、生揚げ、甘みそ	米、麦、油、ごま、こんにゃく	にんじん、もやし、乾しいたけ、だいこん、ごまつな	572 kcal 27.9 g 22.3 g 3.0 g
19金	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◇
チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます!

①主食・・・コーン入り茶飯(全員食べます)
②主菜・・・照り焼きチキン or 鶏の竜田揚げ から 選びます。
③副菜、汁物・・・何でも千切りサラダ(全員食べます)、わかめスープ(全員食べます)
④飲み物・・・ぶどうジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。



●●夏野菜をたくさん食べよう●●

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、ビタミン類が豊富です。夏野菜は、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防にも役立ちます。

夏に美味しい野菜



～献立表を御活用ください～

子どもたちと一緒に献立表に目を通していただきたいと思います。給食の献立や食べたときの様子など話して、食に関する会話の糸口にし、給食に対する関心を高めてほしいと思います。7月は、夏が旬の野菜がたくさん登場します。是非、探してみてください!

また、果物など、アレルギーの心配もありますので、給食で初めて食べるということのないよう、御家庭でもいろいろな食材を食べるようにしてください。