



7月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初* Kcal	たんばく しつ g	しつ g	えん ぶん g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖	生姜 長葱	米 麦	613	26.6	18.8	2.19
		鯖のごまみそ煮			ぎび砂糖 ごま				
		アーモンド和え		チンゲン菜 人参 キャベツ もやし	ぎび砂糖 アーモンド				
		すまし汁	豆腐	小松菜 大根 長葱 えのき茸					
		小玉すいか		ずいか					
2 (金)	○	冷やしきつねうどん	ぎゅうにゅう/ 揚げ	人参 きゅうり もやし	うどん 砂糖 ごま	713	29.6	28.2	2.02
		じゃが芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	人参 生姜 だげのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく ぎび砂糖 サラダ油				
		チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター				
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ ホキ	生姜 にんにく 長葱 りんご缶	米 麦	652	27.6	21.2	2.25
		白身魚のピリ辛ソースかけ			米粉 でん粉 大豆油				
		春雨サラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 ぎび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		酸辣湯風スープ	豆腐 卵	キャベツ 生姜 玉葱	でん粉 サラダ油				
		カシューナッツ小魚	煮干し		カシューナッツ				
6 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	トマト缶 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	スパゲティ でん粉 ぎび砂糖 オリーブ油 サラダ油	747	27.7	23.2	2.47
		マセドアンサラダ	みそ	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 サラダ油				
		チョコチップマフィン	豆乳 牛乳		ミックス粉 はちみつ ぎび砂糖 バター サラダ油 チョコレート				
7 (水)	○	手巻き寿司	ぎゅうにゅう/ 揚げ のり 鶏肉	人参 かんぴょう ごぼう れんこん 山菜ミックス	米 麦 砂糖 ぎび砂糖 ごま	617	24.0	16.9	2.23
		かぼちゃのそぼろあんかけ	高野豆腐 豚肉	かぼちゃ かぼちゃ 生姜	でん粉 ぎび砂糖 サラダ油				
		七夕そうめん汁 (うすら卵入り)	鶏肉 うすら卵	オクラ 人参 生姜 長葱 干し椎茸	そうめん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
8 (木)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦 ぎび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	619	21.1	15.9	2.26
		キムチとトックのスープ	豆腐 豚肉	人参 玉葱 キムチ きくらげ	トック 砂糖 ごま油 サラダ油				
		冷凍りんご		冷凍りんご					
9 (金)	○	きな粉揚げパン	ぎゅうにゅう/ 粉		コッペパン ぎび砂糖 大豆油	669	27.3	25.5	1.95
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく マッシュルーム	じゃが芋 ぎび砂糖 サラダ油				
		ハニーマスタードサラダ		人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
12 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 秋刀魚	生姜 生姜 にんにく 長葱	米 麦	662	26.9	23.3	2.22
		秋刀魚のごま焼き			ぎび砂糖 ごま				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	さやいんげん 人参 切干し大根 干し椎茸	ぎび砂糖 サラダ油				
		じゃが芋のみそ汁	みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		カレー大豆小魚	大豆 煮干し		砂糖				

七夕献立





7月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初*	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
13 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	611	25.0	19.8	2.80
		鶏肉の西京焼き	みそ 鶏肉		砂糖 水あめ				
		小松菜とたくあんのごま和え		小松菜 キャベツ たくあん漬け	砂糖 ごま ごま油				
		むらくもじる	豆腐 卵	ほうれん草 人参 長葱 えのき茸	でん粉				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
14 (水)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 豆乳 鶏肉	トマト缶 人参 ピーマン かぼちゃ 生姜 スズキーニ 玉葱 コーン缶 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 大豆油 バター サラダ油	691	20.9	22.7	2.20
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		グレープサイダーゼリー	アガー	ぶどうジュース	砂糖				
		小魚	煮干し						

1学期給食最終日
2学期の給食開始は9月3日です。

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初* -の20~30%)、塩分/2g未満

平均栄養量	659	25.7	21.6	2.26
-------	-----	------	------	------

ご確認をお願いします

- 2日(金) チーズ蒸しパン → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。
蒸しパンミックスは、同じ工場でお卵・乳を含む製品を製造しています。
- 6日(木) チョコチップマフィン → ミックス粉には小麦粉・大豆・乳が使われています。
ミックス粉は、同じ工場でお卵・鶏肉・豚肉・鯖・山芋・ゼラチンを含む製品を製造しています。
- 9日(金) きな粉揚げパン → コッパンには小麦粉・乳が使われています。
- 9日(金) ハニーマスタードサラダ → マスタードにはりんごが使われています。

*パンは、同じ工場でお卵・卵・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。

*うどんは、同じ工場でおそば・卵・乳を含む製品を製造しています。

トマト

花は?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ピーマン

花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

かぼちゃ

花は?

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

花は?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

夏野菜を
たくさん食べよう

なす

花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

えだまめ

花は?

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

きゅうり

花は?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。