



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 | 1人分 | 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 |
| 1 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 613 | 26.6 | 18.8 | 2.19 |
| | | 鯖のごまみそ煮 | みそ 鯖 | 生姜 長葱 | きび砂糖 ごま | | | | |
| | | アーモンド和え | | チンゲン菜 人参 キャベツ もやし | きび砂糖 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 | | すいか | | | | | |
| 2 (金) | ○ | 冷やしきつねうどん | ぎゅうにゅう／ 油揚げ | 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 きび砂糖 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／ | | 米 麦 | 652 | 27.6 | 21.2 | 2.25 |
| | | 白身魚のピリ辛ソースかけ | ホキ | 生姜 にんにく 長葱 りんご缶 | 米粉 でん粉 大豆油 | | | | |
| | | 春雨サラダ | | 人参 きゅうり もやし | 春雨 きび砂糖 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／ 大豆 | 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 きび砂糖 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 きび砂糖 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／ 油揚げ 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 きび砂糖 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 きび砂糖 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／ みそ 豚肉 | 小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 もやし | 米 麦 きび砂糖 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／ きな粉 | | コッペパン きび砂糖 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 きび砂糖 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／ | | 米 麦 | 662 | 26.9 | 23.3 | 2.22 |
| | | 秋刀魚のごま焼き | みそ 秋刀魚 | 生姜 生姜 にんにく 長葱 | きび砂糖 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 | きび砂糖 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ほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。