



給食目標【衛生に気をつけよう】

日曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水		ごはん	かぼちゃコロッケ 青じそドレッシングのサラダ みそ汁	牛乳 わかめ 油揚げ ぶた肉 みそ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり ゆかり えのき茸 ねぎ 小松菜	699kcal 25.7g
2 木		ごはん	いかのチリソース マッシュポテト たまごわかめのスープ	牛乳 いか ペーコン 豆腐 わかめ 卵	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん 小松菜 キャベツ	682kcal 29.9g
3 金		ごはん	さばのねぎみそ焼き こまつなのあえもの すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 昆布	米 砂糖 ごま油 ごま あられふ	しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんじん キャベツ	610kcal 27.8g
6 月		ピロシキ	ボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ペーコン 生クリーム ヨーグルト	丸パン 油 パン粉 砂糖 米粉 春雨 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーツ トマト パセリ たまねぎ 黄桃 パイン みかん	618kcal 26.9g
七夏の献立							
7 火		ちらし寿司	ししゃもの磯辺揚げ ゆで野菜土佐醤油 そうめん汁	牛乳 ししゃも 豆腐 卵 あおのり かまぼこ 油揚げ かつお節 昆布	米 砂糖 油 小麦粉 そうめん	にんじん かんぴょう こまつな もやし れんこん さやいんげん 干ししいたけ 白菜 ねぎ	600kcal 24.3g
8 水		ごはん	厚揚げの中華煮 もやしわかめのごま醤油	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ グリンピース もやし 小松菜	686kcal 25.3g
9 木		夏野菜の カレーライス	チーズ入りサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	米 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト にんじん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり メロン	713kcal 21.8g
3年生とうもろこしの皮むき							
10 金		ジャージャー麺	千切りじゃが芋のサラダ とうもろこし	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 ハム	中華麺 油 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干ししいたけ もやし きゅうり	622kcal 26.5g
13 月		とうもろこし ごはん	ホキの南蛮漬け じゃが芋の香味あえ 卵と冬瓜のみそ汁	牛乳 ホキ あおのり 卵 油揚げ みそ	米 ごま 油 でん粉 砂糖 じゃが芋	とうもろこし しょうが ねぎ 冬瓜 小松菜 にんじん 玉ねぎ	645kcal 27.0g
14 火		ハニーレモントースト	コーンシチュー 炒り卵のサラダ	牛乳 ペーコン ぶた肉 レンズ豆 生クリーム 卵	食パン じゃが芋 はちみつ 砂糖 油 マーガリン 米粉	レモン 玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	640kcal 24.6g
15 水		ごはん かつおでんぶ	トマト肉じゃが ごまだれサラダ	牛乳 ぶた肉 かつお節	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ トマト コーン さやいんげん キャベツ きゅうり	635kcal 22.1g
16 木		あじのかば焼き丼	ゆで野菜ごまかけ 油揚げのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 油 でん粉 ごま 砂糖 じゃが芋	しょうが 白菜 もやし 小松菜 にんじん しめじ ねぎ	630kcal 25.7g
17 金		ビビンバ	わかめスープ コロコロアセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 わかめ 寒天	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ アセロラ	665kcal 24.6g

『七夏の献立』

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

給食には、お星様の形の食材が入っているので楽しみにしてください。



『9日 夏野菜のカレーライス』

夏野菜のカレーライスには、今が旬の夏野菜であるトマト、かぼちゃ、ピーマン、なすが入っています。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。