



ひ	ようび	しゅしよく		おもなさいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		おかず	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちようしをととのえるもの(みどりいろ)			
1	火	はんげしやう 半夏生	牛にゅう	さばのしおやき やさいのおかかあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら でんぶん	たご、サバ、かつおぶしこ とりにく、たまご、とうふ わかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	えだまめ、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ	603kcal 26g
2	水	ねんせい 3年生 とうもろこし皮むき	牛にゅう	旬 マーボーとうふ とうもろこし はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ	とうふ、ぶたにく、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら ねしょうが、にんにく、たまねぎ とうもろこし、ホールコーン たけのこ、はくさい、きくらげ	606kcal 21.1g
3	木		牛にゅう	ぶたにくのしょうがやき にらたまみそしる ごまだいこん くだもの	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、たまご、とうふ みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねしょうが、にら えのきたけ、だいこん	608kcal 24.2g
4	金		牛にゅう	かぼちゃのグラタン ミネストローネ くだもの(りんごかん)	コッペパン、あぶら、こむぎこ バター、じゃがいも	とりにく、ナチュラルチーズ ベーコン、だいち、けずりぶし ぎゅうにゅう	かぼちゃ、しめじ、たまねぎ にんじん、キャベツ ホールトマト、にんにく セロリー、りんごかん	641kcal 22.3g
7	月	たなばた 七夕	牛にゅう	ささかまほこの マヨネーズやき いろどりあえ たなばたじる	こめ、さとう、あぶら、ごま マヨネーズ、ごまあぶら そうめん	とりにく、あぶらあげ ささかまほこ、かつおぶしこ とうふ、かまほこ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ かんぴょう、さやいんげん ほうれんどう、もやし しめじ、だいこん、ながねぎ	601kcal 24.3g
8	火	こうちやうせんせいけんき 校長先生元気応援メニュー	牛にゅう	だいこんサラダ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう ごま	とりにく、ちりめんじゃこ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんにく、ねしょうが、なす たまねぎ、にんじん、スッキーニ さやいんげん、りんご、だいこん きゅうり、フルーツミックスかん	627kcal 18.7g
9	水	ねん 100年フードメニュー	牛にゅう	のりしおポテト わかめととうふのスープ	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、でんぶん くしがたポテト	むきえび、ぶたにく、あおのり うずらのたまご、わかめ とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ねしょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、はくさい チンゲンサイ、きくらげ えのきたけ、ホールコーン	605kcal 24.2g
10	木		牛にゅう	旬 ゴーヤチャンプル もずくスープ えだまめ	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ とうふ、かつおぶしこ もずく、けずりぶし、たまご ぎゅうにゅう	にんじん、ねしょうが ゴーヤ、たけのこかん たまねぎ、もやし、えだまめ	606kcal 24.5g
11	金		牛にゅう	だいちととりにくの ちゅうかいため コーンとたまごのスープ くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、でんぶん	ぶたにく、だいち、とりにく たまご、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、にんにく ねしょうが、ながねぎ クリームコーン、すいか	603kcal 21.6g
14	月	エスディーズズ 国産小麦 SDGs 国産小麦	牛にゅう	千キンビーンズ じゃこサラダ くだもの	こくさんこむぎパン、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ バター、ごまあぶら	だいち、とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース、もやし キャベツ	616kcal 26.9g
15	火	せんご 戦後80年 給食	牛にゅう	やきざかな おしんこ すいとん	こめ、さとう、あぶら、ごま こむぎこ、しらたまご	とりにく、ちくわ、あぶらあげ しゃけ、こんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、れんこん ほししいたけ、キャベツ きゅうり、ねしょうが だいこん、ながねぎ、こまつな	606kcal 29.2g
16	水		牛にゅう	はくさいスープ ヨーグルトの ピーチソースがけ	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう	ぶたにく、ナチュラルチーズ ベーコン、けずりぶし ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん セロリー、にんにく ホールトマト、はくさい おうとうかん	608kcal 23.1g
17	木		牛にゅう	△王子ハニーマスタード 千キン コーンポテト オニオンスープ	こめ、あぶら、はちみつ じゃがいも	ぶたにく、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ピーマン、ホールコーン パセリ	615kcal 23.6g
18	金		牛にゅう	あじのかおりやき こまつなとじゃこいため じゃがいものどぼろに	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、さとう じゃがいも、いとこんにゃく	アジ、ちりめんじゃこ とりにく、ぎゅうにゅう	にんにく、こねぎ、こまつな もやし、にんじん たまねぎ、さやいんげん	613kcal 26.6g



★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します。

## 7月の旬の食材



### かぼちゃ

のどや鼻のねんまくを丈夫にする栄養がたっぷりです。かぜや病気からみんなの体を守ります！



### とうもろこし

とうもろこしのつぶと「ひげ」はつながっていて同じ数があります！



### えだまめ

緑色のえだまめは成長すると茶色になり、大豆になります。緑色のときは野菜で、茶色になると豆に分類されます！

1学期の給食は、7月18日(金)に終了します。  
 白衣の洗濯等ご協力ありがとうございました。  
 引き続きよろしくお願ひいたします。  
 2学期の給食は9月2日(火)から始まります。

## しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

