



7月の献立予定表

今月の目標 夏の食生活と健康について考えよう



日	曜	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤のなかま 血や肉となるもの	黄のなかま 熱や力となるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	カロリー 食塩
2	月	○	ごまご飯	かな魚のみそ焼き おろしポン酢和え けんちん汁	さば ぶたにく とうふ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも いたこんにやく ごま あぶら	にんじん しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん レモン ながねぎ	573kcal 2.3g
3	火	○	2年生とうもろこしの皮むき こまつな小松菜の クリームパスタ	じゃがじゃがサラダ ゆでとうもろこし	ベーコン とりにく みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ バター ごま こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく こまつな にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	649kcal 1.7g
4	水	○	ピザトースト	コーンポテト マカロニスープ	ベーコン チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく コーン にんじん キャベツ しめじ こまつな	608Kcal 2.4g
5	木	○	いか焼きそば	とり鶏ささみスープ カルピスポンチ	いか ぶたにく とりにく たまご とうふ カルピス ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぶん	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが ながねぎ こまつな もも みかん パイン	623kcal 3.1g
6	金	○	★七夕献立 たなばたずし 七夕寿司	ししゃも焼き ごまみそ和え そうめん汁 お星様ゼリー	とりにく のり ししゃも あぶらあげ みそ わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう そうめん	たけのこ しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやいんげん こまつな もやし アセロラ パイン	590kcal 2.7g
9	月	○	ごはん	かな魚の唐揚げ玉ねぎソース 木の葉のサラダ みそ汁	たら とうふ あぶらあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも ごまアーモンド くるみ	こまつな にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	636kcal 2.5g
10	火	○	パエリア	ほそぎ細切り野菜スープ あずきのカップケーキ	とりにく いか えび ぶたにく たまご あずき ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター でんぶん こむぎこ さとう はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ピーマン しょうが たけのこ もやし しいたけ こまつな	628Kcal 2.0g
11	水	○	★旬の野菜献立 なつやさい 夏野菜カレー	レモンサラダ くだもの 果物(スイカ)	ぶたにく レンズまめ チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン オクラ ズッキーニ しょうが にんにく なす キャベツ こまつな きゅうり スイカ	702kcal 1.3g
12	木	○	あんかけごはん	じゃことわかめのサラダ とうふ豆腐のスープ	ぶたにく うずらのたまご えび ちりめんじゃこ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン しいたけ キャベツ こまつな もやし たけのこ きゅうり チンゲンサイ	630kcal 2.5g
13	金	○	野菜の日の給食 えだまめ 枝豆ごはん	さばのピリ辛焼き やさいの磯辺和え さつま汁	さば しらす のり ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごま あぶら さつまいも こんにやく	えだまめ しょうが こまつな りんご にんにく ながねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう	661kcal 3.2g
17	火	○	むぎごはん 麦ごはん	かな魚のチーズムニエル あげかぼちゃの和え物 とうふ豆腐ときのこのスープ	メルルーサ とりにく しらすぼし とうふ ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こむぎ さとう バター くるみ あぶら	にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ もやし ふなしめじ えのきだけ ためんぎ	609Kcal 2.4g
18	水	○	きなこ揚げぱん	ポトフ ツナと海藻のサラダ	きなこ ぶたにく わかめ めかぶ ツナ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら バター くるみ	にんじん かぶ(葉) ホールコーン セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	589Kcal 2.4g
19	木	○	ナシゴレン	ちゅうがまご中華卵スープ ゼリー入りフルーツミックス	むきえび とりにく たまご ぶたにく とうふ カルピス こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな たけのこ ながねぎ にんにく たまねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	590Kcal 2.0g
20	金	○	ごはん	じゃこピーマン にくやさいいた肉野菜炒め みそ汁	ぶたにく うずらたまご あぶらあげ みそ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん ふなしめじ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ いら	640Kcal 2.1g

*食材の都合により献立を変更することがあります。

食器の種類 A 中ボール B 小深皿 C 多用ボール O 小皿 印なし おぼん

- ☆3日(火)「2年生とうもろこしの皮むき」・・・2年生が洲江小学校みんなの分の皮むきのお手伝いをしてくれます。感謝して残さず食べましょう!
- ☆6日(金)「七夕献立」・・・毎年7月7日の夜に願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし・・・星にお祈りをする習慣が今も残ります。七夕寿司、そうめん汁、お星さまゼリーは七夕に見立てた献立です☆☆☆
- ☆11日(水)「夏野菜カレー」・・・旬の夏野菜をたっぷり使った栄養たっぷりの「夏野菜カレー」です。
- ☆13日(金)「野菜の日の給食」・・・今月の野菜は枝豆です。枝豆の甘味や食感を活かした枝豆ごはんです♪

