



日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
1	月		チキンライス	さかなのチーズムニエル ハニードレッシングサラダ	牛乳 とりにく さかな こなチーズ	こめ こむぎこ あぶら はちみつ じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ エリンギ コーン	644
2	火		やきにくどん	やさしいのそあえ かきたまじる くだもの	牛乳 ぶたにく のり たまご	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン にんじん えのき	606
3	水		きなこあげパン	ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく わかめ いんげんまめ	パン じゃがいも ごま あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	658
4	木		かむかむきわかめごはん	さかなのいそべあげ ひじきのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 くきわかめ さかな あおのり あぶらあげ	こめ こむぎこ ごま じゃがいも あぶら さとう	こまつな はくさい にんじん えだまめ たまねぎ えのき	627
5	金		たなばたずし	からしあえ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ うずらたまご	こめ さとう ごま そうめん	しいたけ にんじん かんぴょう オクラ グリーンピース	591
8	月		カレーピラフ	レタススープ フライドフィッシュ&ピーン れいとうパン	牛乳 とりにく えび ベーコン たまご にぼし	こめ バター でんぶん あぶら ごま	マッシュルーム セロリ たまねぎ ぶなしめじ レタス	640
9	火		むぎごはん キムムッチ	ござかなのなんばんづけ やさしいナムル ちゅうかたまごスープ	牛乳 ししゃも のり とうふ たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく ながねぎ きゅうり にんじん もやし たけのこ	646
10	水		ガーリックフランス	ミネストローネスープ ごまドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも マカロニ バター ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールトマト	619
11	木		えだまめとさけのごはん (野菜の日)	とんじる サイダーゼリー	牛乳 サケ ぶたにく とうふ みそ かんてん	こめ じゃがいも むぎ こんにやく ごま さとう	えだまめ ごぼう だいこん にんじん しょうが みかん	578
12	金		ひやしちゅうか	サモサ くだもの	牛乳 とりにく ツナ しらすばし いんげんまめ	ちゅうかめん さとう じゃがいも ぎょうざのかわ	しょうが きゅうり にんじん コーン もやし くだもの	602
16	火		ジャージャーめん	ジャーマンポテト ミックスフルーツ	牛乳 ぶたにく だいたす みそ ベーコン	ちゅうかめん じゃがいも ごま でんぶん あぶら	もやし きゅうり たけのこ しいたけ くだもの	646
17	水		ショートニングパン	さかなのホワイトソースやき コーンスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 さかな とりにく たまご	パン こむぎこ あぶら バター さとう	レモンじる パセリ マッシュルーム ブロッコリー	613
18	木		ごはん	とりのからあげ コロコロサラダ ひやしじる	牛乳 とりにく わかめ みそ	こめ でんぶん じゃがいも ごま そうめん	しょうが にんじん きゅうり オクラ ながねぎ	648
19	金	シリア	なつやさいカレー	わかめサラダ くだもの	ジョア ぶたにく レンズまめ ツナ こなチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	なす ズッキーニ キャベツ きゅうり たまねぎ くだもの	682

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標

しよくじ
食事のマナーに
き
気をつけましょう

※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。



<今月の給食について>

5日 **七夕献立**
七夕には、無病息災を願ってそうめんを食べるとい風習があるとこ
るもあります。給食ではオクラなどを添えて、そうめんを天の川に見
立てました。目でも舌でも楽しんでみてください。

11日 **野菜の日(枝豆)**
枝豆と鮭のごはん…夏が旬のえだまめを使った、季節のご飯です。
大豆が熟す前に収穫する枝豆は、豆でありながら野菜に含まれる栄養素を多く含んでいます。
少量で栄養が取れ、満腹感も得られることから、夏バテによる栄養不足の予防にも効果的です。



大声を出したり、食事中に立ち歩いたりしない

自分だけ楽しくても周りの人が迷惑します。気持ちにゆとりをもって、落ち着いて食べましょう

時間を守って食べる

給食の終了時間に合わせて、周りの様子を見ながら、食べるスピードを合わせましょう

きちんと最後まで片付けをする

自分が使った食器はもちろん、食缶や配膳台もきれいに片付けましょう。

