



# 7月の献立予定表

給食目標：夏の食生活と健康について考えましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー - 食塩相当量
1	火	○	<b>ガーリックフランス</b> <small>世界の給食《フランス》</small>	<b>チキンのラタトゥイユ</b> ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 大豆	ソフトフランスパン バター じゃがいも オリーブ油 サラダ油 はちみつ	にんにくしょうがセロリーにんじん 玉ねぎ <b>☆オリーブ</b> トマト とうもろこしキャベツ きゅうり	545 kcal 2.3 g
2	水	○	ごはん	魚のにんにくみそ焼き おかか和え むらくも汁	ぎゅうにゅう さわらみそかつお節 豆腐 たまご	米 砂糖 ごま でんぷん	にんにく キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ ねぎ	563 kcal 1.8 g
3	木	○	ミルクパン	オムレツ ABCスープ 豆乳サラダ	ぎゅうにゅう たまごとり肉 ベーコン 豆乳	ミルクパン マカロニ 豆乳クリームバター じゃがいも サラダ油 砂糖	玉ねぎにんじん セロリー ぶなしめじ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	556 kcal 2.6 g
4	金	○	えびクリームライス	アーモンドサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とり肉 えび	米 油 小麦粉 バター アーモンド 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな <b>メロン</b>	605 kcal 2.2 g
7	月	○	<b>七夕ずし</b> <small>七夕給食</small>	ごまみそ和え そうめん汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 油揚げのり みそ 豆腐 粉巻天	米 砂糖 ごま そうめん ぶ	にんじん しいたけ こまつな もやし キャベツ えのきたけ ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	569 kcal 2.2 g
8	火	○	冷やしきつねうどん	スパイシーポテト ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう 油揚げ ツナ わかめ	うどん 油 砂糖 じゃがいも ごま	しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	607 kcal 2.6 g
9	水	○	ごはん	魚の甘辛あげ レモンあえ すまし汁	ぎゅうにゅう ハサ 豆腐	米 でんぷん じゃがいも 油 砂糖	キャベツ こまつなにんじん もやし とうもろこし レモン ねぎ えのきたけ	549 kcal 2.3 g
10	木	○	チーズトースト	コーンシチュー バジルサラダ	ぎゅうにゅう チーズとり肉	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎにんじん とうもろこし キャベツ きゅうり もやしにんにく	567 kcal 2.8 g
11	金	○	<b>クファージュシー</b> <small>郷土料理給食《沖縄県》</small>	<b>にんじんしりしり風サラダ</b> もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 昆布 かまぼこ ツナ とり肉 たまご 豆腐 もずく	米 砂糖 サラダ油 でんぷん	しいたけ にんじん もやし こまつな えのきたけ	548 kcal 2.7 g
14	月	○	野菜たっぷりそぼろ丼	<small>2年生とうもろこしの皮むき</small> ポテトサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とり肉 大豆	米 ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	こまつな しょうが だけのこ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	596 kcal 1.4 g
15	火	○	かまやきピピンバ	<small>野菜の日給食《とうがん》</small> 冬瓜とたまごのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ たまご 豆腐 ヨーグルト	米 小麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん <b>とうがん</b> 玉ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶	594 kcal 2.5 g
16	水	○	<b>えだまめごはん</b> <small>野菜の日給食《えだまめ》</small>	ししゃものからあげ ごま酢あえ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも 油揚げ みそ 豆乳	米 もち米 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	えだまめ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	570 kcal 2.6 g
17	木	○	豆乳クリームパスタ	じゃことかいそうのサラダ パイナップルマフィン	ぎゅうにゅう とり肉 豆乳 ちりめん 海藻ミックス	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんにく こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし バイン缶	610 kcal 2.3 g
18	金	○	トマトカレーライス	こんにゃくサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ生クリーム	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 しらたき ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎにんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし <b>小豆ずし</b>	612 kcal 1.8 g

\*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

\*3日(木)は、6年生は社会科見学・TGGのため給食はありません。



★1日(火)世界の給食「フランス」 ラタトゥイユは、プロバンス地方ニースが発祥の煮込み料理です。にんにくとオリーブオイルで食欲そそる香りです。

★7日(月)七夕給食 セタにちなんで献立です。お星さまをちりばめます。どこに入っているでしょう。お楽しみに☆彡

★11日(金)郷土料理給食【沖縄県】 クファージュシーはこんにゃくと刻み昆布を使った混ぜご飯です。素朴な味でおいしいですよ。

★14日(月)2年生とうもろこし皮むき 2年生が全員分のとうもろこしの皮むきをしてくれまます。感謝の気持ちをもって食べましょう。

★15日(火)野菜の日「とうがん」 とうがんは「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。スープにします。

★16日(水)野菜の日「えだまめ」 夏がおいしいえだまめを使ったご飯です。えだまめのほのかな甘さがおいしいです。