



こんだてびょう



給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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	
半夏生 献立	1 火	しょうゆラーメン だこじゃが ちゅうかつもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、たこ、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぶん さとう	もやし、にんじん、ねぎ、こまつな たまねぎ、はくさい、コーン にんにく、しょうが、べにしょうが だいこん、きゅうり、キャベツ	648 25.6
	2 水	シンジュシー イナムドゥチ こくとうかんてん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ さばぶし、なまあげ、かまぼこ みそ、かんてん、きなこ	こめ、あぶら、ごま、こんにゃく	にんじん、こねぎ、だいこん こまつな	575 24.0
	3 木	ごはん さけのしおこうじやき さんしょくごまあえ とんじる		ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく とうふ、みそ、かつおぶし	こめ、さとう、ごま、あぶら こんにゃく、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきだけ	570 30.6
世界の料理 【インドネシ ア】	4 金	ナシゴレン サテアヤム パリパリサラダ すいか		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび とりにく	こめ、あぶら、ワンタンのかわ さとう	しょうが、にんにく、コーン パプリカ、レモン、こねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、こたますいか	601 28.1
七夕献立	7 月	たなばたちらしずし あまのがわじる ほしぞらフルーツポンチ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご のり、かまぼこ、さばぶし、かんてん	こめ、さとう、あぶら、そうめん おふ	にんじん、かんぴょう さやえんどう、オクラ、ねぎ ぶどうジュース、パイン、みかん もも、ナタデココ	571 20.5
世界の料理 【韓国】	8 火	ごはん キムムッチ タットリタン いとかんてんサラダ		ぎゅうにゅう、のり、とりにく かんてん	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも、こんにゃく	にんにく、にんじん、たまねぎ ねぎ、えのきだけ、しょうが、こねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	598 20.2
世界の料理 【ロシア】	9 水	ピロシキ ボルシチ まめまめサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、なまクリーム レンズまめ、ひよこまめ	パン、あぶら、でんぶん、こむぎこ パンこ、さとう、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり	573 26.1
	10 木	3しょくそぼろどん だいこんとうふのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、わかめ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、さやいんげん、しょうが だいこん、れいとうみかん	566 24.2
 旬の食べ物 ★ブルーベリー★	11 金	カレーツナピラフ ポトフ ブルーベリーマフィン		ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく ぶたにく、ウインナー、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン コーン、マッシュルーム、しょうが セロリー、キャベツ、パセリ ブルーベリー	591 20.8
	14 月	コーンピラフ さかなのグラタン ペイザンヌスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ なまクリーム、こなチーズ、とりにく	こめ、あぶら、マカロニ、バター こめこ、パンこ、じゃがいも	にんじん、マッシュルーム、コーン ピーマン、たまねぎ、セロリー キャベツ	610 28.5
	15 火	ごはん チキンなんばん ごまドレッシングサラダ わかめとうふのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、あぶらあげ、とうふ わかめ、みそ	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、パセリ、もやし にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ	673 25.8
3年生 とうもろこし の皮むき	16 水	ホイコーローどん ちゅうかスープ とうもろこし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン もやし、とうもろこし	588 22.7
	17 木	マーボーめん マセドアンサラダ さくらんぼ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ、とうふ	あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん にら、ねぎ、たまねぎ、きゅうり コーン、さくらんぼ	601 25.3
1学期 給食終了	18 金	なつやさいカレーライス ハムサラダ メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	こめ、あぶら、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ なす、ズッキーニ、かぼちゃ にんじん、ホールトマト、きゅうり キャベツ、メロン	634 18.4

※食材料購入等により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量（中学年）給食回数：14回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21～33	14～22
今月	600	24.3	20.7

* 7月の給食目標 *

◇正しい姿勢で食事をしよう。

◇暑さに負けない体をつくろう。

《今月の献立》

1日（火）・・・半夏生献立です。「半夏生」とは、夏至から数えて11日目のことで、田植えを終える目安となる日です。

「タコの脚のように稲がしっかりと根付くように」といった願いを込めて、たこを食べる風習があります。

7日（月）・・・七夕献立です。給食のいろいろな料理に星がかけています。探してみてくださいね。

16日（水）・・・3年生がとうもろこしの皮をむきます。塩ゆでにして給食に出します。

18日（金）・・・「夏野菜カレーライス」には、夏にたくさんとれる野菜（なす、ズッキーニ、かぼちゃ）が入っています。

