

7月給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	カや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
2	月	ジャージャーめん	MILK	たこやき きりほしだいこんのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう たこやき	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら たこやき	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな きりほしだいこん もやし きゅうり	チンタン しょうゆ みりん 京桜みそ 食塩 穀物酢	585 [kcal] 27.1 [g]
3	火	むぎごはん	MILK	じゃがいもとうすらたまごの ちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ ほししいたけ だいこん きゅうり	強化米 清酒 こんにやく パイタン しょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 りんご酢 食塩	598 [kcal] 27.1 [g]
4	水	くろパン	MILK	ポークビーンズ こまつなサラダ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	パン じゃがいも あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ きゅうり	ウスターソース ぶどう酒 パプリカ粉 食塩 こしょう ポークガラスープ りんご酢 アイス	675 [kcal] 27.5 [g]
5	木	ごはん	MILK	かつおごまふうみあげ とうがなんスープ アーモンドあえ	かつおごまふうみあげ ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう アーモンド	とうがなん ほししいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ チンゲンサイ	チンタン しょうゆ 清酒 食塩 こしょう	569 [kcal] 25.0 [g]
6	金	ちらしてまき	MILK	コロッケ たなばたじる れいとうみかん	えび きんしたまご のり きゅうにゅう とうふ やきふ	こめ さとう コロッケ あぶら そうめん	干しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん にんじん かつおし・こんぶ (だし)	強化米 清酒 食塩 穀物酢 しょうゆ みりん かつおし・こんぶ (だし)	605 [kcal] 19.8 [g]
9	月	むぎごはん	MILK	キムたまどん かわりこふきいも すいか	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あおりの	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ いら ながねぎ すいか はくさいキムチ	強化米 清酒 しょうゆ ポークガラスープ こしょう	595 [kcal] 22.8 [g]
10	火	ツナコントースト	MILK	とうふのスープに ひじきとえだまめのサラダ	まぐろ ヨーグルト とうふ とりにく ほたてがい ひじき	パン マヨネーズ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ ハセリ とうもろこし にんじん かぶ チンゲンサイ えだまめ きゅうり キャベツ	食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ みりん りんご酢	567 [kcal] 28.6 [g]
11	水	じゅーしー	MILK	ししゃものくるみあえ もずくスープ ハインアップル	ぶたにく こんぶ さつまあげ きゅうにゅう ししゃも もずく	こめ あぶら きびとう くるみ ごま かたくりこ	ほししいたけ いら ながねぎ たけのこ とうもろこし えのきたけ ハインアップル チンタン	強化米 清酒 食塩 ポークガラスープ しょうゆ みりん オイスターソース ハインアップル チンタン	586 [kcal] 22.2 [g]
12	木	こどもパン	MILK	じゃがいもとしろはなまめの クリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ 調理用ぎゅうにゅう わかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん たもぎだけ こまつな きゅうり とうもろこし えだまめ	ぶどう酒 こしょう 食塩 チキンガラスープ 穀物酢	573 [kcal] 22.1 [g]
13	金	ごはん	MILK	かいせんとうふ かぼちゃとナッツのからあげ	ぎゅうにゅう いか えび あさり とうふ	こめ あぶら きびとう ごまあぶら きびとう かたくりこ さとう カシューナッツ	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが かぼちゃ	清酒 チンタン 食塩 こしょう オイスターソース しょうゆ みりん	643 [kcal] 26.9 [g]
16	月	うみひ 海の日							
17	火	えだまめと コーンのごはん	MILK	やきざかな (サバ) おひだし かきたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば わかめ たまご ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ	えだまめ とうもろこし こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ	強化米 こんぶ (だし) みりん 食塩 清酒 しょうゆ かつお節 (だし)	655 [kcal] 26.6 [g]
18	水	むぎごはん	MILK	なつやさいカレー コーンサラダ セレクトデザート	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	なす かぼちゃ にんじん あおピーマン りんご セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	強化米 カレー粉 食塩 こしょう ポークガラスープ ウスターソース ローリエ クローブ 穀物酢	603 [kcal] 20.9 [g]

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツ
ドリンク。飲みすぎると、
糖分のとりすぎになってしま
います。清涼飲料の飲みすぎに
は十分気をつけましょう。

かくれた
糖分

- 7月6日(金) 翌日が七夕なので、七夕献立です。
- 7月11日(水) 沖縄県の郷土料理を取り入れました。
- 7月18日(水) 2種類のゼリーから好みのものを選びます。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいし
ました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまうとのこと。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

