



7月 給食予定献立表



日	献立	黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	
曜日	献立	牛乳	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質(g)
2月	白飯		精白米			
	じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 おひたし 冷凍みかん		じゃがいも 油 三温糖	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし みかん	624 24.4
3月	ライ麦食パン(乳) クリームチーズ(乳)		ライ麦食パン	クリームチーズ		627
	ボルシチ(乳) ビーンズサラダ		三温糖 油	豚肉 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ピーズ にんにく しょうが トマト	26.5
4月	スーラタン(卵) 夏野菜のからあげ		中華めん 油 でん粉 でん粉 油	豚肉 卵 豆腐 大豆	にんじん ねぎ たけのこ きくらげ ゴーヤ かぼちゃ	646
	とうもろこし				とうもろこし	27.7
5月	えだまめごはん アジフライ(魚)		精白米 小麦粉 油 小麦粉	昆布 アジ	えだまめ	653
	豚汁		こんにゃく じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	28.6
6月	手巻き寿司 きゅうりの塩漬、ウインナー ひきわり納豆、スティック卵(卵)		精白米 三温糖	のり		585
	七夕汁(魚) お星さまゼリー		油 米粉めん ゼリー	ウインナー 納豆 卵 かまぼこ	きゅうり にんじん だいこん こまつな	20
9月	白飯		精白米			
	なす入りマーボー豆腐 ナムル		油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら	577 23.4
10月	豚キムチ丼(魚)		精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい にら ねぎ キムチ にんにく しょうが	598
	こまつなとわかめのサラダ すいか		三温糖 ごま油 ごま	わかめ	こまつな きゅうり コーン もやし すいか	22.6
11月	白飯		精白米			
	生揚げのカレー煮 ごま酢和え		三温糖 じゃがいも 油 ごま 三温糖	生揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ トマト こまつな もやし キャベツ	644 24.9
12月	セサミパンス(乳) ホキのレモン風味(魚) ジャーマンポテト		セサミパンス でん粉 三温糖 じゃがいも 油	ホキ ベーコン	レモン にんにく たまねぎ	584
	野菜スープ		油	ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	18.7
13月	タコライス(乳)		精白米 三温糖 油	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	611
	ポイルキャベツ もずくスープ 冷凍パイ(パイ)		ごま	豆腐 もずく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのき しょうが パイナップル	24.1
17月	白飯		精白米			
	酢豚 とうがん入り コーンスープ(卵)		でん粉 油 三温糖 でん粉	豚肉 卵	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ とうがん しめじ コーン	593 23.8
18月	ナン		ナン			
	夏野菜カレー(乳) ひじきとえだまめのサラダ セレクトデザート(乳、卵)		じゃがいも ルウ 油 三温糖 油	豚肉 チーズ ひじき	たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり にんじん えだまめ	595 22.8

ワールドカップ開催国
ロシアの料理

3年生 とうもろこしの皮むき

七夕献立

沖縄県の郷土料理

セレクト給食

シュークリーム エクレア クレープ
から好きなデザートを1つ選びましょう!

13日：沖縄県の郷土料理
(タコライス)

☆献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
☆料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
※()は、アレルギー食品を使用している献立です。

7月は夏野菜がたくさん登場します！旬の味を楽しみましょう★
4日(水)夏野菜のからあげ・・・うすくスライスしたゴーヤとかぼちゃを揚げて、カレー粉、塩で味付けします。
17日(火)冬瓜入りコーンスープ・・・夏が旬の「冬瓜」ですが、冬まで保存がきくので「冬瓜」という名前がつきました。
18日(水)夏野菜カレー・・・夏が旬のかぼちゃ、なす、ピーマンのいったカレーです。

FIFAワールドカップ ロシア大会
開催中のサッカーワールドカップ、ロシア大会にちなみ、3日(火)の給食では、ロシア料理「ボルシチ」を取り入れました。ボルシチとは、ピーズという鮮やかな赤色の野菜が入ったスープです。