



7月予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3(月)	ジュース	ぶたにく こんぶ さつまあげ	こめ むぎ	ほししいたけ にら	637	28
	もずくじる	もずく とりにく たまご	ごま	ちんげんさい コーン ながねぎ		
	にんじんシリシリ	ツナ		にんじん もやし		
	レモンヨーグルト	ヨーグルト				
4(火)	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	680	31.2
	みどりのとうにゅうポターージュ	ハム だいず とうにゅう	しろはなまめ こめこ	コーン えだまめ ほうれんそう たまねぎ パセリ		
	フランクフルト	フランクフルト				
	アップルシャーベット			りんご		
5(水)	とうもろこしごはん		こめ	とうもろこし にんじん	621	22.2
	やきメンチカツ	メンチカツ				
	とうがんスープ	ぶたにく ほたて こんぶ		とうがん ほししいたけ		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
6(木)	キャラメルあげパン		パン あぶら ミルメイク		662	26.4
	まめとシーフードのトマトに	いか ほたて あさり だいず	ひよこまめ じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん		
	ひじきのマリネ	ひじき		きゅうり だいこん にんじん		
		ぎゅうにゅう				
7(金)	ちらしずし	いか たまご のり	こめ ごま	にんじん かんぴょう れんこん ほししいたけ さやいんげん	628	23
	きびなごのかりかりあげ	きびなご				
	たなばたじる	とうふ かまぼこ		とうがん だいこん にんじん オクラ		
	ほしிரいゼリー	かんてん	ゼリー	ナタデココ		
10(月)	えだまめごはん		こめ むぎ	えだまめ	666	25.6
	ちぐさやき	だいず たまご		たまねぎ にんじん えのき		
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
11(火)	ガーリックライス	ベーコン ちりめんじゃこ	こめ むぎ	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン	669	27.8
	チーズハンバーグ	ハンバーグ	こめあぶら			
	モロヘイヤスープ	とりにく ベーコン		さんとうさい モロヘイヤ たまねぎ にんじん エリンギ		
		ぎゅうにゅう				
12(水)	なつやさいのみぞれうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが	662	23.3
	まめといものかりんとう		さつまいも しろいんげんまめ ごま			
	おうとう			おうとう		
		ぎゅうにゅう				
13(木)	むぎごはん		こめ むぎ	↓たまねぎ かぼちゃ なす しょうが↓	649	22.2
	きせつカレー	とりにく	じゃがいも こめあぶら	にんじん ピーマン りんご セロリ にんにく トマト		
	なつみかんサラダ			キャベツ きゅうり なつみかん たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
14(金)	ツナドッグ	ツナ ヨーグルト チーズ	パン マヨネーズ	たまねぎ パセリ	643	21.5
	さんとうさいのスープ	ベーコン		さんとうさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが		
	コーンポテト		じゃがいも	コーン		
		ぎゅうにゅう				
18(火)	おしむぎごはん		こめ むぎ		648	21.7
	いわしのかばやき	いわし	あぶら			
	ごしきあえ			こまつな もやし にんじん だいこん コーン		
	みそおでん		こんにゃく ごま			
19(水)	さいのくにだいずごはん	ひじき だいず	こめ むぎ	にんじん	644	26.3
	あかざかなときのこのつつみやき	あかざかな		しょうが りんご しいたけ えのき しめじ		
	みそじる	とうふ わかめ		こまつな ながねぎ		
	サイダーかん	かんてん	サイダー			
	ぎゅうにゅう					

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・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職員までお問い合わせください。

5日に3年生がとうもろこしの皮をむく体験学習をします。
むいたとうもろこしは、給食室でとうもろこしご飯と茹でとうもろこしにします。

19日の献立は、昇降口に展示した「特色のある献立」アンケートで一位になったメニューです。

ラッキーにんじん

今月も給食の中に、星の形のにんじんを1個入れます。ラッキーにんじんが給食に入っていたラッキーさんは、1階の給食コーナーに写真が掲示されます。7日のメニューにラッキーにんじんを入れるのでお皿の中を、よく探してみてください。この日は七夕なので、他に星がいっぱいですよ。