

# 7月分 予定献立表



日(曜)	献立名 (★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える		
1(月)	麦ごはん  2年生となかよし学級 で皮むきをします!	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ とうもろこし	牛乳 みそ 豆腐 ぶた肉	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま 油 <b>季節の食べもの</b>	にんじん たけのこ ねぎ もやし なす にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし	606		
						26.6		
2(火)	ジャージャーうどん (地粉うどん) 	<b>半夏生</b> たこナゲット 茎わかめのサラダ	牛乳 みそ 茎わかめ ぶた肉 たこナゲット	地粉うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん しょうが きゅうり にんにく だいこん グリンピース こまつな たまねぎ とうもろこし	582		
						25.6		
3(水)	麦ごはん ごま塩 	カレー肉じゃが ゆかりあえ	牛乳 生あげ ぶた肉	米 麦 しらたき 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり さやいんげん  <b>季節の食べもの</b>	577		
						22.1		
4(木)	ブルーベリーコップ 	かぼちゃとニョッキの 豆乳ポタージュ ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 だいず ひよこ豆 白いんげん豆 金時豆 豆乳	コッペパン にんじんニョッキ 砂糖 米粉 バター 油 オリーブ油	ブルーベリー レモン かぼちゃ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	618		
						23.0		
5(金)	<b>たなばた(7/7)給食</b>		牛乳 とり肉 きびなごカリカリフライ 油あげ 豆腐	米 生ふ 油 砂糖 米粉めん 七タマスカットゼリー	だいこん グリンピース にんじん オクラ  <b>季節の食べもの</b>	584		
	こぎつね寿司 	きびなごカリカリフライ 七タ汁 七タゼリー				22.7		
8(月)	そばろ井 (麦ごはん) 	だいずと ゴーヤのからあげ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 だいず たまご	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 油	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ えだまめ igaうり みかん  <b>季節の食べもの</b>	625		
						26.8		
9(火)	茶飯 	とり肉のからあげ けんちん汁	牛乳 とり肉 生あげ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう	552		
						20.5		
10(水)	フラワーロール 	豆とシーフードの トマト煮 かぼちゃのサラダ	牛乳 いか えび ひよこ豆 あさり 白いんげん豆	フラワーロール 油 じゃがいも 砂糖 <b>季節の食べもの</b>	にんじん マッシュルーム かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうもろこし	589		
						26.5		
11(木)	<b>沖縄県の郷土料理</b>		牛乳 生あげ ぶた肉 系かまぼこ もずく みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく シークワサーゼリー	にんじん とうもろこし しょうが ピーマン たまねぎ だいこん  <b>季節の食べもの</b>	572		
	もずく丼★ (麦ごはん) 	イナムドウチ★ シークワサーゼリー				23.8		
12(金)	わかめじゃこごはん 	いわしフライ 沢煮碗	牛乳 いわしフライ わかめ ちりめんじゃこ 生あげ ぶた肉	米 麦 片栗粉 油 こんにゃく ごま	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	551		
						23.1		
16(火)	<b>韓国の料理</b>		牛乳 豆腐 あさり ぶた肉	米 麦 チヂミ 砂糖 ごま油 ごま	にら もやし ねぎ きゅうり こまつな しめじ にんにく しょうが はくさいキムチ えのきたけ	598		
	麦ごはん 	豆腐のチゲ鍋風 チヂミ★ ナムル				31.3		
17(水)	夏野菜カレー (麦ごはん) 	海藻サラダ カットパイン	コーヒー牛乳 とり肉 みそ 海そう	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 豆乳バター ごま油	にんじん にんにく なす たまねぎ かぼちゃ しょうが トマト缶 きゅうり だいこん パイナップル  <b>季節の食べもの</b>	616		
						18.7		
・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。 ・6年生修学旅行振替休日のため1(月)の給食がありません。 ・2学期の給食は、8/30(金)から始まる予定です。						平均 栄養量	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 24.2 g

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度、だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された☆という中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

