7月　給食献立表

吉舎調理場
（小学校）

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品（赤）	体の調子を整える食品（緑）	力や体温になる食品（黄）	・エネルギー（kcal） ・塩分（g）
1	水	**牛乳** **たこめし** **和風サラダ** **肉うどん**　半夏生	ぎゅうにゅう　たこ わかめ　ぎゅうにく あぶらあげ　ツナ かつおぶし	ごぼう　えだまめ キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ にんじん	こめ　あぶら　ごま さとう　うどん	579Kcal 2.3g
2	木	**牛乳** **ごはん** **大豆入りマーボーどうふ** **はるさめサラダ** **メロン**	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり にら　たけのこ メロン	こめ　あぶら　さとう でんぷん　はるさめ ごまあぶら　ごま	639Kcal 1.9g
3	金	**牛乳** **ごはん** **ジャンボあげぎょうざ** ピーマンともやしのナムル **スパイシースープ**	ぎゅうにゅう　ベーコン ミックスビーンズ ぎょうざ	たまねぎ　ピーマン もやし　にんじん ブロッコリー	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　あぶら ごまあぶら　ごま	594Kcal 2.1g
6	月	**牛乳** **ごはん** **とり肉の酒かすつけ焼き** **糸かま和え** **打ち豆汁**	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　だいず とうふ	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	こめ　あぶら　さとう さといも　ゼリー	594Kcal 1.8g
7	火	**牛乳** **ごはん** **星のコロッケ** **短冊サラダ** **七夕汁　七夕ゼリー**	ぎゅうにゅう　チーズ 七夕メニュー	たまねぎ　しいたけ きゅうり　だいこん にんじん　おくら	こめ　あぶら　コロッケ さとう　ビーフン　ゼリー	623Kcal 1.5g
8	水	**牛乳** **枝豆ひじきごはん** **じゃがいものそぼろに** **ほうれん草のごま和え**	ぎゅうにゅう　ひじき あぶらあげ　とりにく さつまあげ　ちくわ はの日	さやいんげん　キャベツ たまねぎ　こんにゃく にんじん　えだまめ ほうれんそう	こめ　あぶら　ごま もちむぎ　じゃがいも さとう　ごまあぶら	609Kcal 1.9g
9	木	**牛乳** **ごはん** **アジの香味ソースかけ** **かおり和え** **白玉入りネバネバスープ**	ぎゅうにゅう　あじ あぶらあげ　もずく	しろねぎ　キャベツ えのきたけ もやし　きゅうり たまねぎ　しそ	こめ　ごまあぶら さとう あぶら しらたまもち	570Kcal 2.0g
10	金	**牛乳** **ごはん** **チンジャオロース** チンゲンサイと卵の中かスープ **れいとうピーチ**	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とうふ　たまご	たまねぎ　にんじん たけのこ　ピーマン チンゲンサイ しめじ　もも	こめ　でんぷん　あぶら	630Kcal 1.6g
13	月	**牛乳** **わかめごはん** **こうやどうふのオランダに** **海そうサラダ**	ぎゅうにゅう　わかめ こうやどうふ　とりにく ツナ　かいそう	さやいんげん　キャベツ たまねぎ　にんじん だいこん	こめ　あぶら　さとう もちむぎ　でんぷん じゃがいも　ごま	624Kcal 2.2g
14	火	**牛乳** **ごはん** **ホキのピザ風焼き** **カレー風味こふきいも** レタスたっぷりコンソメスープ	ぎゅうにゅう　ほき チーズ　ベーコン	たまねぎ　ピーマン にんじん　レタス	こめ　じゃがいも あぶら	576Kcal 1.5g
15	水	**牛乳** **コッペパン** **焼きそば** **かぼちゃサラダ** **ヨーグルト**	ぎゅうにゅう　ぶたにく ミックスビーンズ さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり ねぎ　かぼちゃ	コッペパン ちゅうかめん　あぶら ノンエッグマヨネーズ	617Kcal 2.5g
16	木	**牛乳** **ごはん** **小いわしのうめフライ** **小松菜のごます和え** **五目豆**	ぎゅうにゅう　こいわし こんぶ　だいず のり　とりにく 瀬戸内の郷土料理【小いわし】	れんこん　こんにゃく えだまめ　しいたけ キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう	こめ　あぶら　さとう	662Kcal 1.9g
17	金	**牛乳** **（もち麦ごはん）** **夏野菜カレー** **フレンチポテトサラダ** **ソーダフロートゼリー**	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ Ⅰ学期終了	たまねぎ　キャベツ ズッキーニ　コーン トマト　きゅうり なす　かぼちゃ	こめ　もちむぎ　さとう あぶら　じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	626Kcal 1.8g

＊物資の都合により献立を変更することがあります。

ぐんぐんのびろ 夏野菜（なつやさい）

夏野菜のひみつ

★**水分が多い**……汗をかく季節にぴったり！
★**ビタミンが豊富**……暑さに負けない体作り！
★**色あざやか**……カラフルな色合いが食欲アップ！

旬の野菜は味がよくて栄養もたっぷりです。
苦手な野菜も一口チャレンジして食べてみましょう。