



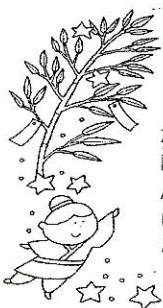
# 給食予定献立表

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
			おもに肉や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類						
1	金	ごはん しろみさかなのユーリンチー やさいのごまあえ とんじる バナナ ぎゅうにゅう	メルルーサ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし にんにく ごぼう だいこん こんにやく パナナ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんどう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ すみりん かつおぶし	605	26.4	16.3	2.0		
4	月	ブルコギどん かいそうサラダ ワンドンスープ とうもろこし ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス ちりめんじゃこ たまご なると あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく はくさい ながねぎ にら にんにく キヤベツ だいこん しょうが きくらげ もやし こまつな たけのこ しなちく とうもろこし	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま ワンドンのかわ でんぶん	しょうゆ さけ みりん こしょう すしお オイスターソース とんけいスープ	614	27.4	17.0	2.4		
5	火	しよくパン いちごジャム パンプキンシチュー ピーナッツサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ レモンかじゅう パイン	しよくパン いちごジャム じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ さとう ピーナッツ	しお こしょう す とんけいスープ あかワイン しょうゆ	612	23.2	24.6	1.8		
6	水	しょうがごぼん なまあげのにくまき ブロッコリーのごまあえ まめまめじる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく しろみそ だいたい あぶらあげ あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー コーン ぶなしめじ ながねぎ こまつな グレープフルーツ	こめ むぎ さんおんどう きびざとう ごま じゃがいも	こんぶ しお うすくちしょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし	643	29.4	24.3	2.3		
7	木	しょうゆラーメン ししやものいそべあげ ビーンズサラダ チーズドック たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご なると わかめ ししやも あおのり いんげんまめ あかみそ ぎゅうにゅう	コーン にんにく もやし こまつな ながねぎ あじつげマンマ にんにく しょうが キヤベツ きゅうり えだまめ	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ こめ あぶら サラダあぶら さんおんどう アーモンド チーズドック あまのがわゼリー	さけ しょうゆ とんけいスープ しお こしょう す	650	25.7	32.9	2.6		
8	金	さんまのかばやきどん うめあえ けんちんじる オレンジ ぎゅうにゅう	さんま なまあげ ぎゅうにゅう	おろししょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんにく もやし うめぼし だいこん ごぼう こんにやく オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら さんおんどう ごま さとう さといも	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	662	25.0	28.2	2.1		
11	月	キムチピラフ さけチーズはるまき コーンわかめスープ カラフルゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ さけ わかめ なると たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ コーン にんにく こまつな	こめ ごまあぶら はるまきのかわ だいたいあぶら ごま クールゼリー カクテルゼリー	しょうゆ さけ こしょう しお とんけいスープ	645	26.2	23.3	2.4		
12	火	ピザドック やさいチップス マカロニとまめのスープ パインアップル ぎゅうにゅう	チーズ ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく パイン	コッペパン さつまいも じゃがいも あぶら こめ マカロニ サラダあぶら パター	ピザソース しお しるワイン こしょう とんけいスープ パセリ	601	23.9	22.7	2.0		
13	水	まいぼーどん カムカムサラダ ちゅうかふうコーンスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいたい あかみそ まめみそ かいそうミックス ちりめんじゃこ ツナフレーク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ えのきたけ コーン クリームコーン グレープフルーツ	こめ さんおんどう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ さけ しお こしょう す とんけいスープ	609	26.0	20.9	2.7		
14	木	ひやしうどん いりどり チョコまっちゃむしパン オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく なると あぶらあげ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご はなまめ	きゅうり たけのこ にんにく ごぼう ほしいたけ こんにやく さやいんげん オレンジ	うどん ごま じゃがいも ごまあぶら さんおんどう むしパンミックス チョコレート	しょうゆ みりん さけ かつおぶし しお まっちゃ ラムシゆ	584	27.3	21.6	2.6		
15	金	なつやすまいカレーライス フルーツポンチ まめいりミネストローネスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ にんにく トマト ピーマン あかピーマン にんにく みかんかん パインかん ももかん メロン すいか マッシュルーム	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	サウラン あかワイン チャツネ カレー カレーウ しお こしょう とんけいスープ	626	21.2	16.2	1.7		
<b>今月の目標</b>							<b>きゅうしょくのえいせいをかんがえよう</b>	中学年平均	623	25.6	22.5	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満  
※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%



## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

