



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	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 体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
1	水	ごはん さんまのオイスターソースがけ かんぴょうのごまずあえ みそしる すいか ぎゅうにゅう	さんま あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	しょうが にんにく かんぴょう ほうれん そう もやし にんじん たまねぎ すいか	こめ でんぶん こめこ だい ずあぶら さんおんとう いりご ま すりごま きびざとう ごま あぶら じゃがいも	酒 オイスターソース しょう ゆ みりん 豆板醤 酢 こ んぶ かつおぶし	637	22.5	25.2	2.0
2	木	なめしおにぎり ひやしきつねうどん ししゃもフリッター ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ わかめ ししゃも フリッター ぎゅうにゅう	もやし こまつな きゅうり にんじん	こめ いりごま うどん さんお んとう だいずあぶら ぶどう ゼリー	なめしの素 かつおぶし こ んぶ しょうゆ みりん 酒	590	19.2	16.9	2.2
3	金	さけとえだまめのごはん カレーにくじゃが みそしる メロン ぎゅうにゅう	あきざけ ぶたにく とうふ あ ぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん しらたき しょうが さやいんげん ながねぎ えの きたけ こまつな メロン	こめ いりごま じゃがいも サ ラダあぶら さんおんとう	こんぶ 塩 酒 しょうゆ み りん カレーこ かつおぶし	547	24.8	14.9	2.4
6	月	マーボーなすどん ごまきゅうり サンラータン とうもろこし ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく だいず まめみそ あかみそ ハム た まご ぎゅうにゅう	なす たまねぎ ながねぎ にら にんじ ん たけのこ にんにく しょうが きゅうり こまつな えのきたけ きくらげ とうもろ こし	こめ サラダあぶら さんおん とう ごまあぶら でんぶん さ とう いりごま	酒 しょうゆ オイスターソー ス 甜麺醤 豆板醤 みりん 酢 塩 こしょう 鶏スープ かつおぶし	639	29.0	19.8	2.4
7	火	ちらしずし メヒカリのたつたあげ おかかあえ たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ のり メ ヒカリ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけ のこ れんこん さやいんげん ほうれん そう キャベツ もやし ぶなしめじ あお ねぎ	こめ さとう いりごま でんぶ ん こめこ だいずあぶら ふ ひやむぎ たなばたゼリー	酢 塩 みりん 酒 しょうゆ にんにく粉 かつおぶし こ んぶ	551	21.7	13.4	1.9
8	水	こくとうパン かぼちゃのグラタン イタリアンサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ハム ひよこまめ ぎゅうにゅう はなまめ チー ズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく ももかん み かんかん りんごかん	こくとうパン マカロニ サラダ あぶら バター コーンスター チ オリーブゆ さとう カクテ ルゼリー	白ワイン 塩 こしょう 鶏 スープ 酢 バジル	643	24.5	18.9	2.1
9	木	ごはん さばのカレーやき ごもくきんぴら みそしる メロン ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ あぶら あげ わかめ しろみそ あか みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく れんこん えだまめ ながねぎ えのきた け メロン	こめ いりごま サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん カレー こ とうがらし かつおぶし こんぶ	634	26.1	26.7	2.1
10	金	セサミトースト スパゲッティミートソース おあげのサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく しょうが トマトかん キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう れいとう みかん	しよくパン マーガリン グラ ニューとう ねりごま すりごま いりごま スパゲッティ オリーブ ゆ サラダあぶら さとう コーンスターチ	シナモン こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃 ソース パプリカこ セージ オレガノ 乾燥パセリ 酢 塩	643	26.6	21.6	1.9
13	月	ごはん かんこくのに すずきのこみソースがけ はるさめのピリカラいため たまごスープ オレンジ ぎゅうにゅう	かんこくのに すずき ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな にら えのきたけ あじつけメンマ オレン ジ	こめ さんおんとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう サ ラダあぶら	しょうゆ 酒 みりん 酢 こ しょう オイスターソース 甜 麺醤 豆板醤 かつおぶし 鶏スープ 塩	551	26.6	14.0	2.1
14	火	チキンカツサンド(セルフ) コーンサラダ ミネストローネスープ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ハム あさり ぎゅう にゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん た まねぎ トマトかん パナナ	まるパン こむぎこ パンこ だ いずあぶら さとう サラダあ ぶら じゃがいも マカロニ	塩 こしょう 中濃ソース ケ チャップ 赤ワイン 酢 トマ トソース しょうゆ みりん 白ワイン 乾燥パセリ オレ ガノ 鶏スープ	584	28.5	20.8	2.6
15	水	なつやさいのカレーライス チップスサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす き ピーマン あかピーマン さやいんげん にんにく しょうが トマトジュース ブロッ コリー キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも サラダあぶ ら さとう とうにゅうバター コーンスターチ ポテトチップス レモンゼリー	こしょう 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース オイスターソー ス カレーこ カレーアロマ ガラムマサラ ロイヤルマサ ラ かつお・さばぶし 豚鶏 スープ 酢 白ワイン 塩	628	20.9	14.7	1.7
今月の目標		あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作ろう				中学年平均	604	24.6	18.8	2.1

☆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%
※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。

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。

<7月7日 たなばたじる>
そうめんを天の川にみたてた
すましじるです。星形のにんじ
んや麩(ふ)も入っています。

7 月 給 食 予 定 料 理 別 献 立 表

	マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。						
1	●ごはん ▲さんまのオイスターソースがけ ■かんぴょうのごますあえ ◆みそしる ▼すいか ○ぎゅうにゅう			13	●ごはん ▲かんこくのり ■すずきのこうみソースがけ ◆はるさめのピリカラいため ▼たまごスープ ○オレンジ △ぎゅうにゅう		
(水)	【エネルギー 637kcal】 【蛋白質 22.5g】 【脂質 25.2g】 【食塩相当量 2g】			(月)	【エネルギー 551kcal】 【蛋白質 26.6g】 【脂質 14g】 【食塩相当量 2.1g】		
	●こめ ▲さんま さんま 酒 でんぶん こめこ だいずあぶら オイスターソース しょうゆ さんおんとう みりん おろししょうが おろしにんにく 豆板醤 ■かんぴょう ほうれんそう もやし にんじん いりごま すりごま きびぎとう しょうゆ 酢 ごまあぶら ◆じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし しろみそ あかみそ ▼すいか ○ぎゅうにゅう				●こめ ▲かんこくのり ■すずき しょうゆ 酒 みりん 酢 さんおんとう ごまあぶら しょうが にんにく ながねぎ でんぶん ◆はるさめ ぶたにく しょうゆ さとう 酒 にんにく しょうが サラダあぶら にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな にら さんおんとう こしょう オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 ごまあぶら ▼ながねぎ にんじん えのきたけ あじつけメンマ たまご わかめ かつおぶし 鶏スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう でんぶん ○オレンジ △ぎゅうにゅう		
2	●なめしおにぎり ▲ひやしきつねうどん ■ししゃもフリッター ◆ぶどうゼリー ▼ぎゅうにゅう			14	●チキンカツサンド ▲コーンサラダ ■ミネストローネスープ ◆バナナ ▼ぎゅうにゅう		
(木)	【エネルギー 590kcal】 【蛋白質 19.2g】 【脂質 16.9g】 【食塩相当量 2.2g】			(火)	【エネルギー 584kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 20.8g】 【食塩相当量 2.6g】		
	●こめ なめしの素 いりごま ▲うどん かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん 酒 あぶらあげ さんおんとう りょくとう もやし こまつな きゅうり にんじん わかめ ■ししゃもフリッター だいずあぶら ◆ぶどうゼリー ▼ぎゅうにゅう				●まるパン とりにく 塩 こしょう こむぎこ パンこ だいずあぶら 中濃ソース ケチャップ さとう 赤ワイン ▲コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダあぶら さとう 塩 こしょう ■ハム あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マカロニ トマトかん トマトソース しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう 乾燥パセリ オレガノ 鶏スープ ◆バナナ ▼ぎゅうにゅう		
3	●さけとえだまめのごはん ▲カレーにくじゃが ■みそしる ◆メロン ▼ぎゅうにゅう			15	●なつやさいのカレーライス ▲チップスサラダ ■はちみつレモンゼリー ◆ぎゅうにゅう		
(金)	【エネルギー 547kcal】 【蛋白質 24.8g】 【脂質 14.9g】 【食塩相当量 2.4g】			(水)	【エネルギー 628kcal】 【蛋白質 20.9g】 【脂質 14.7g】 【食塩相当量 1.7g】		
	●こめ こんぶ 塩 酒 しょうゆ みりん あきさけ えだまめ いりごま ▲ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき おろししょうが サラダあぶら さやいんげん しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 カレーこ ■とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ こまつな しろみそ あかみそ かつおぶし こんぶ ◆メロン ▼ぎゅうにゅう				●こめ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ なす きピーマン あかピーマン さやいんげん ひよこめめ にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン しょうゆ さとう 中濃ソース オイスターソース トマトジュース とうにゅうバター カレーこ カレーアロマ ガラムマサラ ロイヤルマサラ かつお・さばぶし 鶏スープ 豚鶏スープ コーンスターチ ▲ポテトチップス ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら さとう 白ワイン 塩 こしょう ■レモンゼリー ◆ぎゅうにゅう		
6	●マーボーなすどん ▲ごまきゅうり ■サンラータン ◆とうもろこし ▼ぎゅうにゅう						
(月)	【エネルギー 639kcal】 【蛋白質 29g】 【脂質 19.8g】 【食塩相当量 2.4g】						
	●こめ なす なまあげ ぶたにく だいず たまねぎ ながねぎ にら にんじん たけのこ にんにく しょうが サラダあぶら 酒 しょうゆ まめみそ あかみそ オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 みりん さんおんとう ごまあぶら でんぶん ▲きゅうり しょうゆ 酢 さとう いりごま ■ハム にんじん たけのこ こまつな えのきたけ ながねぎ きくらげ 塩 こしょう しょうゆ 酒 たまご でんぶん 酢 鶏スープ かつおぶし ◆とうもろこし ▼ぎゅうにゅう						
7	●ちらしずし ▲メヒカリのたつたあげ ■おかかあえ ◆たなばたじる ▼たなばたゼリー ○ぎゅうにゅう						
(火)	【エネルギー 551kcal】 【蛋白質 21.7g】 【脂質 13.4g】 【食塩相当量 1.9g】						
	●こめ 酢 さとう 塩 とりにく にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ あぶらあげ みりん 酒 しょうゆ れんこん いりごま さやいんげん のり ▲メヒカリ 酒 しょうゆ にんにく粉 でんぶん こめこ だいずあぶら ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ さとう みりん かつおぶし ◆とうふ にんじん ぶなしめじ あおねぎ ふ ひやむぎ かつおぶし こんぶ 塩 しょうゆ 酒 みりん ▼たなばたゼリー ○ぎゅうにゅう						
8	●こくとうパン ▲かぼちゃのグラタン ■イタリアンサラダ ◆フルーツポンチ ▼ぎゅうにゅう						
(水)	【エネルギー 643kcal】 【蛋白質 24.5g】 【脂質 18.9g】 【食塩相当量 2.1g】						
	●こくとうパン ▲マカロニ かぼちゃ とりにく ハム たまねぎ にんじん マッシュルーム ひよこめめ サラダあぶら 白ワイン パター 塩 こしょう 鶏スープ ぎゅうにゅう はなまめ コーンスターチ パセリ チーズ ■ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら オリーブゆ さとう 塩 こしょう おろしにんにく たまねぎ パジル ◆カクテルゼリー ももかん みかんかん りんごかん さとう 白ワイン ▼ぎゅうにゅう						
9	●ごはん ▲さばのカレーやき ■ごもくきんぴら ◆みそしる ▼メロン ○ぎゅうにゅう						
(木)	【エネルギー 634kcal】 【蛋白質 26.1g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 2.1g】						
	●こめ ▲さば しょうゆ 酒 しょうが みりん カレーこ いりごま ■ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく れんこん サラダあぶら しょうゆ 酒 みりん さんおんとう とうがらし えだまめ ごまあぶら いりごま ◆とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ かつおぶし こんぶ ▼メロン ○ぎゅうにゅう						
10	●セサミトースト ▲スパゲッティミートソース ■おあげのサラダ ◆れいとうみかん ▼ぎゅうにゅう						
(金)	【エネルギー 643kcal】 【蛋白質 26.6g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 1.9g】						
	●しよくパン マーガリン グラニューとう ねりごま すりごま シナモン いりごま ▲スパゲッティ オリーブゆ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく おろししょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトかん しょうゆ 中濃ソース さとう パプリカこ セージ オレガノ コーンスターチ 乾燥パセリ ■キャベツ にんじん きゅうり コーン あぶらあげ しょうゆ 酢 レモンかじゅう サラダあぶら 塩 こしょう さとう ◆れいとうみかん ▼ぎゅうにゅう						

	7月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。							
	品目	主な産地		品目	主な産地		品目	主な産地
1	じゃがいも	千葉県 茨城県	9	とうもろこし	千葉県 茨城県	17	しめじ	長野県
2	たまねぎ	兵庫県 佐賀県	10	ブロッコリー	北海道 青森県	18	いんげん	青森県 茨城県
3	にんじん	千葉県 青森県	11	ほうれんそう	茨城県 栃木県	19	ピーマン	茨城県 岩手県
4	ながねぎ	千葉県 茨城県	12	にら	栃木県 山形県	20	赤ピーマン	韓国
5	こまつな	埼玉県 群馬県	13	だいこん	北海道 青森県	21	もやし	栃木県
6	キャベツ	岩手県 群馬県	14	れんこん	茨城県	22	すいか	山形県 秋田県
7	にんにく	青森県	15	きゅうり	茨城県	23	メロン	茨城県 千葉県
8	しょうが	高知県	16	はくさい	長野県	24	オレンジ	アメリカ