

日 曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 月	鮭とレタスのチャーハン、パリパリサラダ 野菜スープ、牛乳	米、ごま油、油、ごま 春雨、さとう、ワンタンの皮 じゃがいも	鮭、たまご、牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、セロリ きゅうり、もやし、にんにく、こまつな	583	21.5
2 火	ごはん、香味肉じゃが、根菜すまし汁 小玉すいか、牛乳	米、じゃがいも、油 さとう	豚肉、生揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、しそ、つきこんにやく ごぼう、かぶ、小玉すいか	586	23.0
3 水	ツイストパン、チーズ入り卵焼き ひじきとキャベツのサラダ、トマトスープ、牛乳	ツイストパン、油 バター、さとう	ベーコン、調理用牛乳 たまご、シュレッドチーズ 干ひじき、鶏肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ にんじん、スイートコーン こまつな、トマト水煮	659	31.9
4 木	八宝あんかけそば（えびなし）、五目スープ 黒砂糖蒸しパン、牛乳	蒸し中華めん、油 さとう、でんぷん じゃがいも、小麦粉 黒砂糖	豚肉、いか、鶏肉 豆腐、調理用牛乳 たまご、牛乳	はくさい、しょうが、干しいたけ にんじん、たけのこ水煮 さやいんげん、だいこん こまつな	567	30.7
5 金	【行事食 七夕】 ちらしずし（えびなし）、じゃがいものそばろ煮 七夕汁、クリスタルゼリー、牛乳	米、さとう、油、じゃがいも でんぷん、そうめん	油揚げ、たまご、のり 豚肉、星型かまぼこ アガー、牛乳	干しいたけ、にんじん、れんこん かんぴょう、さやいんげん たまねぎ、こまつな パイナップル、黄桃	615	20.6
8 月	たまごと挽肉のそばろ丼、野菜のおかか炒め みそ汁、牛乳	米、油、さとう	豚肉、たまご、豆腐 かつお削り節、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ 長ねぎ	618	25.8
9 火	スパゲッティナポリタン、ポテトのフレンチサラダ とうもろこし、牛乳	スパゲティ、油 じゃがいも、さとう	ウィンナー パルメザンチーズ、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト水煮、きゅうり とうもろこし	596	22.1
10 水	【カミカミメニュー】 ごはん、きびなごの南蛮漬け、五目豆、みそ汁、牛乳	米、でんぷん、油、さとう じゃがいも	きびなご、大豆 角切昆布、わかめ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう こんにやく、長ねぎ	594	25.0
11 木	【地産地消 きゅうり】 夏野菜のカレーライス こんにやくとわかめのサラダ、りんごゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、ごま油、さとう	鶏肉、わかめ、アガー 牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、なす しょうが、にんにく、トマト水煮、りんご かぼちゃ、キャベツ、★きゅうり こんにやく、りんごジュース	626	17.7
12 金	ピザトースト、コーンシチュー、野菜とツナのサラダ 牛乳	食パン、バター、油 じゃがいも、小麦粉 ごま	ハム、シュレッドチーズ 豚肉、調理用牛乳 パルメザンチーズ まぐろ油漬、牛乳	たまねぎ、にんにく、ピーマン マッシュルーム、にんじん、こまつな トマト水煮、ブロッコリー、もやし スイートコーン	568	28.2
16 火	【野菜350運動】 ごはん、あじフライ、野菜たっぷりキャベツのサラダ 沢煮椀、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 ごま、さとう	まあじ、豚肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、干しいたけ	596	25.0
17 水	【日本の郷土料理 沖縄県】 タコライス、もずくスープ、すいか、牛乳	米、油、ごま、さとう	豚肉、大豆、鶏肉 シュレッドチーズ もずく、牛乳	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト水煮、ピーマン キャベツ、えのきたけ こまつな、しょうが、すいか	607	24.9
18 木	メキシカンライス、クリスピーチキン 野菜スープ、冷凍みかん、牛乳	米、油、小麦粉 コーンフレーク	ウィンナー、鶏肉、牛乳	たまねぎ、ピーマン、スイートコーン にんにく、キャベツ、にんじん 冷凍みかん	736	25.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

7月



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	608	16.2	29.7	2.7	337	2.1	83	275	0.38	0.54	29	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

行事食 七夕 7月7日

季節の節目となる「五節句」の1つ。日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

給食では5日にそうめんを使った「七夕汁」を提供します。



日本の郷土料理 沖縄県 タコライス 7月17日

タコライスはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんにのせた沖縄県発祥の料理で、ひき肉、トマト、チーズを使って作ります。

夏野菜を好きになろう！

夏野菜の多くは、春から夏にかけてくきや葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が赤や緑、むらさきなど濃い色をしている特徴があります。

◎夏野菜のいいところは？

夏野菜はビタミン類をたっぷりふくみ、体の調子を整えてくれます。また、水分を多くふくむので水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。

今月の給食では、きゅうり・ピーマン・かぼちゃ・とうもろこし・なす・トマトなどの夏野菜を使います。

