











7月 8月の予定献立表











※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学年においても毎日確認してください。

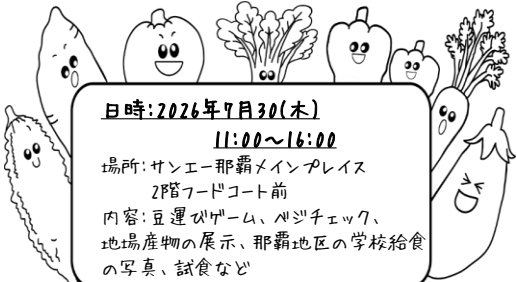






食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる




学校給食の栄養基準	小学校	C=12歳児	P=2歳児が7歳	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て	【7月の給食目標】 ○暑さに負けない体をつくらう ●夏の食生活について考えよう 	1(水) 麦ごはん  てりやきチキン カレーおから さつまい 	2(木) やきそば  だいがくいも きりぼし大根のナムル 	3(金) ×キシカンライス  さかなパン粉やき ビーフズサラダ 生パイ 
あか	七月七日は、七夕(たなばた)です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾ります。 	牛乳、とり肉、おから、大豆、ひじき、がた肉、みそ	牛乳、がた肉、ちくわ、とり肉	牛乳、がた肉、ウインナー、とり肉、まじき、ひよこ豆、えんどう豆、いんげんまめ、いんげん豆
き	7日のメニューは、みなさんの健やかな成長を願って魚そうめんや星形のにんじんを使って天の川にみたてた魚そうめんのおつやや星型ハンバーグで七夕メニューがです。 	米、麦、さとう、油、さつまいも、ごま	ちゅうかめん、油、ごま油、さつまいも、水、おめ、さとう、ごま、ドレッシング	米、油、さとう、卵なしマヨネーズ、パン粉、ドレッシング
みどり		にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、だいごん、ほうろん草	にんじん、キャベツ、たまねぎ、からし菜、もやし、きりぼし大根、きゅうり、だいごん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、コーン、パプリカ、パセリ、えだ豆、きゅうり、キャベツ、パイナップル
小学校		C 683 P 29.7 F 22.2	C 543 P 20.3 F 21.6	C 584 P 27.4 F 18.1

こ ん だ て	6(月) 麦ごはん  夏野菜カレー ビタミンサラダ オレソ 	7(火) 麦ごはん  星のハンバーグ ごまあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー 	8(水) 麦ごはん  スタミナがたん もぎくのみそしる 黒糖アガラサー 	9(木) 麦ごはん  とうがんのろま煮 梅かつお和え うむくじあんだぎ 	10(金) 麦ごはん  きんぴらごぼろ やきのり 納豆みそ つみれ汁 
あか	牛乳、がた肉、がたレバー、レンズ豆、とり肉	牛乳、星のハンバーグ、かまぼこ、鶏糸卵(卵)	牛乳、がた肉、油あげ、もぎく、大豆、みそ	牛乳、がた肉、絹厚あげ、ごまが、チキアギ、糸揚げ	牛乳、がた肉、のり、なつとう、大豆、リナ、糸揚げ、みそ、わかめ
き	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン、でん粉、オリーブ油	米、麦、さとう、でん粉、ごま、七夕ゼリー	米、麦、油、さとう、ごま油、小麦粉、アガラサーミックス、黒糖	米、麦、さとう、紅芋、タピオカ、もち粉、油	米、麦、さとう、ごま油、ごま油
みどり	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく、トマト、コーン、キャベツ、コーン、シークワサー、オレソ	にんにく、だいごんの葉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、のり、ごま、にんにく、青ねぎ	ごんにやく、とうがん、にんじん、いんげん、ほうさい、ごま、きゅうり、うめ	ごぼろ、にんじん、いんげん、ごんにやく、しょうが、ごま、だいごん、長ねぎ
小学校	C 616 P 21.1 F 14.3	C 616 P 20.6 F 15.7	C 655 P 23.6 F 14.1	C 615 P 22.7 F 14.1	C 544 P 21.3 F 13.6

こ ん だ て	13(月) 麦ごはん  いわしうめに にんじんシリシリ へちまのみそ汁 	14(火) 麦ごはん  マグロの酢豚風 レンファータン きなこもち 	15(水) セサミトースト  トマトオムレツ 冬瓜の豆乳ポタージュスープ チキンサラダ 	16(木) きびごはん  うじら豆腐 パパイヤイリチ イナムドウチ 	17(金) なつやすみのスパゲティ  手作りミートローフ ブロッコリーサラダ シークワサーゼリー 
あか	牛乳、いわし、油あげ、ベーコン、卵、とうが、みそ	牛乳、まぐろ、とり肉、卵、きな粉	牛乳、卵、とり肉、がた肉、いんげん豆、豆腐	牛乳、とうが、きゅうり、豆腐、チキアギ、リナ、がた肉、かまぼこ、みそ	牛乳、ベーコン、とり肉、がた肉、牛肉、卵、大豆、ハム
き	米、麦、さとう、でん粉、油、ごま	米、麦、でん粉、油、さとう、ごま油、緑豆はるさめ、しらたまだんご	パン、ごま、乳なしマーガリン、さとう、ちみつ、油、でん粉、小麦粉、オリーブ油	米、もちきび、ごま、さとう、油	スパゲティ、油、さとう、パン粉、でん粉、ごま、ドレッシング
みどり	うめぼし、しその葉、にんじん、いんげん、にんにく、へちま、えのきたけ、山東菜	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、シークワサー、ごま、しいたけ、コーン	トマト、たまねぎ、にんにく、とうが、マッシュルーム、コーン、キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、レモン	木くらげ、にんじん、グリーンピース、パパイヤ、にら、ごんにやく、しいたけ	にんじん、たまねぎ、トマト、しめじ、なす、とうが、へちま、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー
小学校	C 630 P 24.6 F 22.1	C 670 P 26.8 F 16.3	C 597 P 23.2 F 26.2	C 611 P 26.9 F 18.0	C 595 P 26.7 F 23.8

こ ん だ て	なつやすみに、給食のイベントをやります。遊ばせてあげよう。 1年生、2年生が書いてくれた絵も何枚か飾る予定です。 	26(水) 1学期後半開始 ※この日、給食はありません。  夏休みは、たのしく元気にすごせましたか? 	27(木) コッパパン  チキンキーマカレー アスパラサラダ プリン 	28(金) 麦ごはん  さばのごま焼き せんぎりイリチ じゃがいものみそ汁 
あか			牛乳、とり肉、がたレバー、大豆	牛乳、さば、がた肉、ごま、チキアギ、油あげ、みそ
き			コッパパン、じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン、ドレッシング	米、麦、ごま、さとう、油、じゃがいも
みどり			しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうが、パプリカ、トマト、アスパラガス、コーン、きゅうり	きりぼし大根、ごんにやく、ごま、えのきたけ、長ねぎ
小学校			C 624 P 27.7 F 21.9	C 647 P 25.3 F 23.3

こ ん だ て	【8月の給食目標】 ○後片づけをきちんとしよう ●規則正しい食事をしよう つゆがあげ、本格的な夏が始まります。1日三食しっかり食べることが、元気に夏を乗り切る秘訣です。とくに一日のはじまり「あやぎはん」をしっかり食べましょう。赤・黄・みどりの食べ物そろえた食事は、栄養バランスがよくなります。給食の献立を参考に、出汁、冷凍食品、レンジなども活用し栄養バランスを整え楽しい夏休みをすごしましょうね。 	31(月) 麦ごはん  タコライス コソクスープ おうち 	あか	牛乳、牛肉、豚肉、がたレバー、大豆、チーズ、とり肉	き	米、麦、油、じゃがいも、さとう	みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、ごま、コーン、もも(黄桃)	小学校	C 662 P 24.0 F 20.0
------------------	---	--	----	---------------------------	---	-----------------	-----	--	-----	---------------------

水分補給を忘れずに

のどがかわく前にこまめに

みずがま茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給