



こんだて予定表 7月



全	16回
米飯	12回
麺	1回
パン	3回

《7がつの きゅうしょくもくひょう》 すききらいをしないでたべよう



ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー タンパク しじつ	お も な ざ い り ょ う			ぎょうじ
			血 や に く に な る	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーなす やさいのちゅうかあえ ポークしゅうまい	640 21.1 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい わかめ	なす にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	
2 (火)	こめこパン きゅうにゅう とりにくのラタトゥイユ ポテトスープ ピーチコンポート りんごジャム	600 30 19.4	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	なす ピーマン あかピーマン たまねぎ トマト にんじん とうもろこし ごま	オリーブオイル じゃがいも こめこパン ジャム	
3 (水)	ごもくちらしずし きゅうにゅう さかなのチーズやき たなばたじる あまのがわゼリー	651 30.1 16.9	とりにく たまご みそ たら チーズ かつおぶし	たけのこ にんじん かんぴょう えだまめ ごぼう しいたけ レモン さやいんげん	こめ さとう さとう そうめん おふ	たなばた こんだて
4 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いりどうふ にらまんじゅう ごまずあえ	675 26.4 20.4	ぎゅうにゅう どうふ とりにく	ほれんそう きやべつ にんじん しらす しいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ にらまんじゅう さとう サラダあぶら ごま	
5 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ ごまあえ こんにやくきんぴら	622 25.8 16.9	ぎゅうにゅう モロ ちくわ	たまねぎ きやべつ にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	6年生 校外学習
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さかなのさいきょうやき もやしのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	682 29.4 17.9	ぎゅうにゅう ミナミカマス みそ ぶたにく	もやし きゅうり にら にんじん たまねぎ えだまめ しらす	こめ むぎ じゃがいも さとう	
9 (火)	ツナトースト きゅうにゅう キャベツのスープ フルーツヨーグルト	651 25.2 25.9	ツナ きゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん もも	パセリ きやべつ みかん	しよくパン さとう マーガリン ダイスゼリー
10 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう からしあえ なつやさいのカレー とうもろこし	674 23.8 16.3	とりにく きゅうにゅう	なす えだまめ ピーマン トマト	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたしやぶ ひじきとだいずのいりに ふりかけ	681 29.8 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうもろこし だいず あぶらあげ	きやべつ きゅうり れんこん	もやし にんじん こんにやく	こめ むぎ さとう サラダあぶら
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフにしよくどん こんさいのすましじる れいとうみかん	705 31.3 20.0	たまご とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	えだまめ だいこん こんにやく みかん	にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう
16 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう じゃがいものそばろに しろみぎかなのマヨネーズやき バンサンスウ	594 20.4 13.1	ぎゅうにゅう とりにく	えだまめ きゅうり もやし	にんじん きやべつ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら
17 (水)	コッペパン きゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト いちごジャム	588 25.7 22.0	だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト きやべつ とうもろこし	にんじん えだまめ トマト	コッペパン サラダあぶら ジャム ごまあぶら
18 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ だいこんおろし こふきいも はるさめちゅうかスープ	622 23.1 16.2	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	だいこん きやべつ たけのこ	パセリ にんじん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら
19 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ナムル セルフかきあげどん みそしる	652 19.7 21.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし なす	こめ むぎ サラダあぶら ごま
22 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのごうみやき いそべあえ みそしる セノビーゼリー	640 24.9 16.5	ぎゅうにゅう とりにく きざみり わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	
23 (火)	スパゲティー トマトソース おひたし アイス	690 30.5 21.3	ぶたにく きゅうにく ぎゅうにゅう アイス	なす たまねぎ トマト	しいたけ えだまめ にんじん	スパゲティー サラダあぶら さとう

*都合により献立を変更することがあります。

*栄養価は、中学年のものです。

★行事食★

3日 七夕献立

7月7日は七夕(たなばた)です。七夕は、年に一度だけ、「おりひめ(織女)」と「ひこぼし(牽牛)」が天の川の上で
会うことができる日。この日は、星型のふが入った七夕汁や天の川ゼリーを用意します。
おりひめとひこぼしは出会うことができるでしょうか。



★イベント食★

10日 なかよし給食

たてわり班で仲良く一緒に食事をします。
この日は、1年生のとうもろこし皮むき体験で使用したとうもろこしを提供する予定です。

