



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g そうとうりょう g
				きいろ	あか	みどり		
				ねつやちからになる	ちやくにくになる	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	
1	火	バクバクメニュー なつやさいの トンノスパゲッティ	牛乳 チーズサラダ オレンジ	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	474 20.7 2.0	
2	水	ごまなめし	牛乳 ★とりにくとじゃがいものさっぱり かきたまじる	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ	442 18.1 1.8	
3	木	くろパン	牛乳 ★ラビオリスープ シーザーサラダ バナナ	くろパン あぶら ラビオリ じゃがいも クルトン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ トマト パセリ	433 15.3 1.6	
4	金	むぎごはん	牛乳 ★なつやさいカレー フルーツヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト にんにく しょうが かぼちゃ もも りんご ようなし	586 18.4 1.9	
7	月	たなばた献立 ちらしずし	牛乳 たなばたそうめんじる きらきらフルーツゼリー	こめ さとう そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび たまご とりにく	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう ごぼう れんこん オクラ パイン みかん	532 20.6 1.5	
8	火	じゃこチャーハン	牛乳 ナムル なまあげのちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう しらす なまあげ とりにく	にんじん ねぎ ほししいたけ みずな きゅうり もやし しめじ しょうが	432 19.4 2.4	
9	水	とうもろこし ごはん	牛乳 ★いんげんとじゃがいものごまあえ たぬきじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん とうもろこし ねぎ さやいんげん こんにゃく ごぼう えのきたけ しょうが	439 16.5 2.2	
10	木	なすときのこの ひやしうどん	牛乳 かぼちゃのあまに ふなきゅうり	うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ しめじ えのきたけ かぼちゃ ほししいたけ なす きゅうり	486 18.1 1.5	
11	金	ロールパン	牛乳 ★ポテトのチーズやき フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	ロールパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト パセリ	577 21.8 2.5	
14	月	ひやしちゅうか	牛乳 きなこむしパン れいとうみかん	ちゅうかめん ミックス あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう やきふた	にんじん ほしぶどう きゅうり もやし とうもろこし みかん ほしぶどう	598 23.5 2.5	
15	火	えだまめごはん	牛乳 さばのなんぶやき きりこんぶに ★たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば こんぶ こうやどうふ なまあげ みそ	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	483 24.2 2.0	
16	水	むぎごはん	牛乳 なすいりマーボーどうふ はるさめスープ すいか	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく わかめ みそ	にんじん ねぎ なす たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく すいか	440 17.5 2.1	
17	木	スタミナごはん	牛乳 おかか和え チンゲンサイのすましじる シークワーサーゼリー	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう たまご うなぎ かつおぶし とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ しめじ チンゲンサイ きゅうり さやいんげん	542 23.0 1.9	

《7月の給食目標》

- なつをげんきにすごそう!
- なつやさいをたべよう!
- あつさにまけない
しょくじをしよう!

☆≡ 7月の行事食 ☆≡

☆七夕献立☆

7日は七夕にちなんで、給食の中に「★」がたくさん登場します。お楽しみに!

☆土用の丑の日献立☆

「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏バテしない」と言われています。今年の土用の日は7月19日です。給食では、一足早く特別に1学期最後の給食でうなぎが入った「スタミナごはん」が出ます。食欲が落ちやすい時期ですが、しっかりと食べて暑さに負けないように元気に過ごしましょう!

今月の栄養価平均値(摂取基準)

- エネルギー 497(450)Kcal
- たんぱく質 19.8(18~23)g
- 食塩相当量 2.0(1.5)g



バランスのよい
食事をとりましょう!
夏野菜には水分・ビタミン・
ミネラル・食物繊維など体に
よい栄養がたっぷりです!

7月の予定

7日(月)七夕献立
18日(金)1学期終業式

- 7月分の給食費の引き落とし日は7月31日(木)です。お忘れのないようお願いいたします。
- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃくいもは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

★印は幼稚園でとれたじゃがいもを使用します