

【栄 養 三 色】	
あか	ち 血や筋肉や骨をつくる食べ物
あ	【たんぱく質・無機質】 さかない たまごまめ きゅうりゅう かいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	ねつ ちから 熱や力のもとになる食べ物
き	【炭水化物・脂質】 こるい いも あぶら さとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり	からだ ちやうし ととの た もの 体の調子を整える食べ物
緑	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物
み	

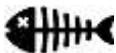
※**太字**は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により
やむを得なく献立が変更となる
場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には
えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



【7月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		
						A μgRAE	B1 mg	C mg
がっこうきょうし、ばつしん、 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60
7 月分 へいきんえいようりょう 平均栄養量	779	16.9	26.0	429	4.4	287	0.52	0.59

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20～30%

6(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
とんじゃが	ぶたにく 30 (あ)	じゃがいも 60 (き)
やきししゃも	たまねぎ 40 (み)	にんじん 20 (み)
キャベツの ごまずあえ	いとこんにやく 30	むきえだまめ 5 (み)
ちくわ 3 (あ)	けずりぶし 2	こいくちしょうゆ 3.5
25 (み)	うすくちしょうゆ 1	さとう 2.5 (き)
5 (み)	みりん 1	あぶら 0.2 (き)
3 (あ)	す 0.8	
ふりかけ	ふりかけ(のり) 1ふくら	
738	35.9	15.7

7(火)	ごはん	ぎゅうにゅう
たなばた すましじる	とうふ 10 (あ)	す 11
6 (あ)	さとう 6.5 (き)	しお 0.65
7 (き)	ちらしずし	こうやどうふ (ほそぎり) 2 (あ)
10 (み)	ちりめんじゃこ 2 (あ)	にんじん 10 (み)
5 (あ)	ごぼう 5 (あ)	かぼちゃ 1 (き)
0.3 (あ)	ほしわかめ 0.3 (あ)	けずりぶし 2
2	だしこんぶ 0.3	うすくちしょうゆ 3.5
3.5	りょうりしゆ 1	みりん 1
0.1	しお 0.1	
40 (あ)	とりにく 40 (あ)	しおこうじ 2
0.7	うすくちしょうゆ 0.7	りょうりしゆ 0.4
0.4	みりん 1.1	
786	29.8	19.0

8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
カレーライス	ぶたにく 25 (あ)	じゃがいも 40 (き)
40 (き)	たまねぎ 40 (み)	にんじん 20 (み)
0.1 (み)	しょうが 0.1 (み)	にんにく 0.05 (み)
5 (み)	りんごピューレ 5 (み)	こめこカレーウ① 8 (き)
8 (き)	こめこカレーウ② 8 (き)	とりがらすープ 1
10 (み)	あかワイン 1	ウスターソース 1
5 (み)	のうこうソース 1	こいくちしょうゆ 1
0.4 (き)	さとう 0.4 (き)	トマトケチャップ 3
0.5	こいくちしょうゆ 0.5	しお 0.1
0.5	りょうりしゆ 0.5	あぶら 0.2 (き)
788	26.0	19.1

9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
とうがんの うすくじる	とりにく 15 (あ)	とうがん 30 (み)
3 (き)	にんじん 10 (み)	ほししいたけ 0.5 (み)
0.3 (あ)	けずりぶし 2	だしこんぶ 0.3
3	うすくちしょうゆ 3	りょうりしゆ 1
1	みりん 1	しお 0.2
2 (き)	でんぶん 2 (き)	
8 (あ)	ささみフレーク 8 (あ)	キャベツ 25 (み)
5 (み)	にんじん 5 (み)	こいくちしょうゆ 1.5
1 (き)	さとう 1 (き)	みりん 0.4
1	す 1	からし(こな) 0.08
745	39.1	17.5

10(金)	ごはん	ぎゅうにゅう
トマトに	ミートボール 30 (あ)	じゃがいも 40 (き)
35 (み)	たまねぎ 35 (み)	にんじん 15 (み)
15 (み)	トマト(かん) 15 (み)	むきえだまめ 5 (み)
0.05 (み)	にんにく 0.05 (み)	とりがらすープ 3
2	こいくちしょうゆ 2	さとう 1.5 (き)
1 (み)	トマトピューレ 1 (み)	しお 0.1
0.02	こしよ 0.02	
778	29.0	24.4

ふりかけ (のり)	キャベツの ごまずあえ	やきししゃも 2び	とんじゃが
ごはん			

たなばたゼリー	ちらしずし	とりにく しおこうじやき 3こ	たなばたすましじる
すしごはん			

ごはん	ひじきのサラダ	ゴーヤチップス	カレーライス

ヨーグルト	からしあえ	さわらの こうみやき	とうがんのうすくじる
ごはん			

ゆで とうもろこし	かぼちゃ コロッケ	トマトに	

13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
ぶたどん	ぶたにく 45 (あ)	しゅうまい (ポーク) 3こ (あ)
50 (み)	たまねぎ 50 (み)	えだまめ 10 (み)
15 (み)	ごぼう 15 (み)	しお 0.2
5 (み)	あおねぎ 5 (み)	
5 (み)	しろねぎ 5 (み)	
10 (み)	えのきたけ 10 (み)	
10 (み)	にんじん 10 (み)	
25	いとこんにやく 25	
1.5	りょうりしゆ 1.5	
4	こいくちしょうゆ 4	
1.5	うすくちしょうゆ 1.5	
3.5 (き)	さとう 3.5 (き)	
0.2 (き)	あぶら 0.2 (き)	
2	けずりぶし 2	
774	36.0	17.5

14(火)	ごはん	ぎゅうにゅう
ベーコンとなすの スパゲティ	ベーコン 10 (あ)	チキンナゲット 3こ (あ)
30 (き)	スパゲティ (ハーフ) 30 (き)	あげあぶら 4 (き)
20 (み)	なす 20 (み)	じゃがいも 30 (き)
20 (み)	たまねぎ 20 (み)	きゅうり 10 (み)
10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 5 (み)
8 (み)	トマトケチャップ 8 (み)	しお 0.1
8 (み)	トマトピューレ 8 (み)	こしよ 0.03
3	ウスターソース 3	ノンエッグマヨネーズ (き)
3	のうこうソース 3	クラス1ぼん
1	あかワイン 1	
0.2	しお 0.2	
0.02	こしよ 0.02	
792	29.6	31.2

15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
なすのみそしる	あぶらあげ 5 (あ)	とりにく 50 (あ)
5 (き)	ピーフン 5 (き)	しょうが 0.8 (み)
15 (み)	なす 15 (み)	にんにく 0.02 (み)
25 (み)	たまねぎ 25 (み)	こいくちしょうゆ 2.2
10 (み)	にんじん 10 (み)	さとう 0.8 (き)
5 (み)	あおねぎ 5 (み)	りょうりしゆ 0.8
2	けずりぶし 2	でんぶん 10 (き)
8 (あ)	あかみそ 8 (あ)	あげあぶら 6 (き)
2 (あ)	しろみそ 2 (あ)	
20 (み)	こまつなのおひたし 20 (み)	
20 (み)	もやし 20 (み)	
0.5	けずりぶし 0.5	
1.3	うすくちしょうゆ 1.3	
0.2 (き)	さとう 0.2 (き)	
1	みりん 1	
850	31.8	29.0

おおさらに ごはんをもちつけて ぐをかけて たべよう！	しゅうまい (ポーク) 3こ	えだまめ	ぶたどん
ごはん			

ベーコンと なすの スパゲティ	チキンナゲット 3こ	ポテトサラダ	ベビーパン

こまつな おひたし	とりのからあげ 3～4こ	なすのみそしる	ごはん

7月も旬の食材を使用したメニューがたくさん
あります！！ぜひ旬を味わいましょう。

8日 ゴーヤチップス

ゴーヤは夏が旬の野菜です。ゴーヤは、別名「にがうり」と呼ばれるように、苦味があるのが特長です。この苦味にも栄養があり、腸を整える効果があります。苦みが苦手という場合は、塩もみすることで、苦味を抑えることができます。給食では、しっかりとワタを取り、塩もみをするので、食べやすくしています。薄くスライスし、からっと油で揚げました。カレーに添えていただきます。

9日 冬瓜のうすくじ

冬瓜は、「冬」という漢字を使いますが、夏が旬の野菜です。皮が厚く固いため、冬まで保存できることからこの名前になりました。冬瓜の約95%は水分からできており、暑い時期の水分補給に役立ちます。夏にぴったりですね。しっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう。

10日 ゆでとうもろこし

とうもろこしは6～8月に旬を迎える野菜です。エネルギーのもとになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンなどの栄養が入っています。芯に近い部分に栄養が多く含まれています。10日の給食では、芯付きで提供しますよ。

とうもろこしは鮮度が落ちるのが早く、収穫から時間が経つにつれて甘みが減っていきます。そのため、農家さんは早朝から収穫しています。農家さんに感謝していただきます。