



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),はいが米		722 kcal
	レバーとまめのケチャップあえ		大豆,ぶたレバー	かたくり粉,油,白いりごま,砂糖	しょうが,にんにく	24.4 g
	なつやさいのみそいため		ぶたにく,白みそ	砂糖	なす,青ピーマン,にんじん	29.3 g
	もずくスープ		もずく,木綿豆腐		しいたけ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	
2火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),はいが米		639 kcal
	ひじきふりかけ		かつお節	白いりごま,油,砂糖		28.4 g
	イナダのてりやき		いなだ	砂糖	しょうが	22.0 g
	いそびたし		刻みのり		こまつな,にんじん,チンゲンツアイ	
	ごじる		大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
3水	ぶたにくのすきやきうどん	○	ぶたにく,生揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,しらたき,油,砂糖	えのきたけ,にんじん,はくさい,ねぎ	623 kcal
	やさいときくらげのサラダ			砂糖,ごま油,白いりごま	だいこん,にんじん,きゅうり,きくらげ	25.2 g
	わかたまスープ		とりにく,わかめ,たまご	かたくり粉	ねぎ	19.9 g
	くだもの(メロン)				メロン	
4木	セサミパン	○		セサミパン		719 kcal
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	油	にんにく,レモン果汁	30.2 g
	ゆでやさい			砂糖,油	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし	34.1 g
	こめこのきのこシチュー		とりにく,ベーコン,牛乳,クリーム	じゃがいも,油,米粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,パセリ	
5金	たなばたちらし	○	あなご,うなぎ,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),はいが米,砂糖	にんじん,ごぼう,干しいたけ,さやいんげん	664 kcal
	まめアジのからあげ		豆あじ	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	25.8 g
	むきたてとうもろこし				とうもろこし	20.8 g
	たなばたじる		とりにく,かまぼこ	そうめん,焼きふ,油	にんじん,ほうれんそう	
8月	おやこどん	○	とりにく,高野豆腐,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖	玉葱,にんじん,糸みつば	610 kcal
	わかめととうがんのスープ		わかめ,ぶたにく	白いりごま,ごま油	りょくとうもやし,とうがん	25.4 g
	こんぶととうふのいためもの		木綿豆腐,昆布	ごま油		20.1 g
	こまつなかんてんサラダ		ツナ,寒天	砂糖,ごま油,白すりごま	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんにく,しょうが	
9火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),はいが米		649 kcal
	イカのユーリンチソース		いか	かたくり粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,パセリ	24.6 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも,油,砂糖,ごま油		ごぼう,にんじん,とうがらし	21.6 g
	さわにわん		ぶたにく,木綿豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,だけのこ,しいたけ,ねぎ	
10水	たかなチャーハン	○	ぶたにく,ちりめんじゃこ	米,はいが米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま,油	にんじん,ねぎ,たかな漬	642 kcal
	むしぎょうざ		ぶたにく	ぎょうざの皮,ごま油,砂糖	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	25.4 g
	トックいりスープ		ぶたにく	トック	にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,みつば	17.3 g
	くだもの(れいとうみかん)				みかん	
11木	じゃーじゃーめん	○	ぶたにく,大豆,赤みそ,八丁みそ,テンメシジャン	蒸し中華めん,油,かたくり粉,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,だけのこ,にんにく,しょうが,りょくとうもやし,きゅうり	634 kcal
	まめじゃこ		大豆,かえり煮干	かたくり粉,さつまいも,油,砂糖,白いりごま		26.5 g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	23.9 g
	くだもの(スイカ)				スイカ	
12金	セコ・デ・チャンチョ	○	ぶたにく	米,はいが米,オリーブ油	にんにく,玉葱,赤パプリカ,トマト缶,りょくとうもやし,オレンジジュース	675 kcal
	ひよこまめのスープ		ひよこまめ,とりにく		玉葱,こまつな,にんじん	25.8 g
	スイートハニーサラダ			さつまいも,油,はちみつ	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	19.8 g

たなばた
セタこんだて
 たなばた汁はそうめんが入った汁です。そうめんはたなばたの行事食で、中国の「さくべい」と呼ばれる小麦粉料理が元になっているとされています。給食では汁の中に星形の蒲鉾が入っています。採してみてください！

世界の料理(エクアドル)
エクアドルってどんな国?
 エクアドル共和国は赤道から近く、アンデス山脈と呼ばれる山々もあります。特産品はバナナ。地形が様々なので、色々な国から伝わった料理が合っています。

セコ・デ・チャンチョ (豚肉のビール煮)
 豚肉と野菜を、ビールとオレンジジュースで煮込んだ料理です。給食ではごはんにかけて食べます。



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質
17 水	ひじきときこのわふうパスタ	○	ベーコン,ぶたにく	スパゲッティ,オリーブ油	にんじん,玉葱,しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ	608 kcal
	じゃがいものチーズやき		チーズ	じゃがいも,有塩バター	ブロッコリー	25.4 g
	えだまめスープ		大豆,ぶたにく		えだまめ,玉葱,ほうれんそう,とうもろこし缶詰	19.8 g
	くだもの(メロン)				メロン	
18 木	ビビンバ	○	ぶたにく,大豆,油揚げ	米,押麦,おおむぎ(米粒麦),砂糖	しょうが,にんにく,干しぜんまい	630 kcal
	ナムル			砂糖,ごま油,黒いりごま	にんじん,だいずもやし,ごまつな,しょうが,にんにく	24.4 g
	ワンタンたまごスープ		ぶたにく,たまご		にんじん,たけのこ,はくさい,ねぎ	18.1 g
	くだもの(れいとうみかん)				みかん	
19 金	なつやさいカレー	セレクトジュース	ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),はいが精米,なたね油,上新粉,砂糖,油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,ごぼう,セロリー-西洋かぼちゃ,なす,青ピーマン	663 kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,ごまつな,ぶなしめじ	14.7 g
	とうもろこしとポテトのスープ		とりにく	じゃがいも	キャベツ,玉葱,とうもろこし,パセリ	13.5 g
	ヨーグルト(個付)		ヨーグルト			

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

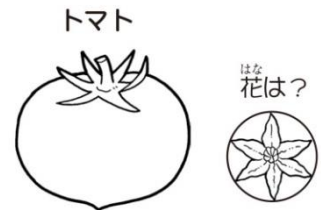
★給食費の引き落としは8月15日(木)を予定しています。
2か月分の金額になりますので、お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

	1食分 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	
今月平均摂取量	649			337	102	2.6	3.1	399	0.41	0.56	28	2.3	5.2
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	200	0.4	0.4	20	2	5	

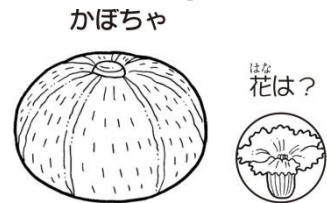
7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう



夏野菜は水分が多く
含まれるため水分補給
になります。また、体を
内側から冷やす効果も
あり、まさに旬の季節
に食べるのに適した
野菜たちです。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防
したりする働きがあります。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン
EやCもたくさん含まれています。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンC
が多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマ
ンは甘みあるのが特徴。



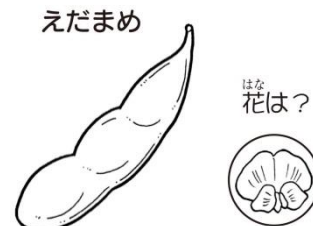
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ
スニン(ポリフェノールの一種)が多く含
まれています。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細か
いいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野
菜のひとつ。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれてい
て、乾燥させたものは、国や地域によっ
ては主食にもなっています。



乾燥させると大豆になるため、野菜の中
ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、
食物繊維も豊富。