

[7月献立予定表]

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ			
1月	ごはん	○	いわしのチーズフライ おなかあえ とうがんとみそ汁	いわし、たまご、 糸けずり節、 豚小間、油揚げ、 赤みそ、白みそ	牛乳、粉チー ズ、わかめ	米、小麦粉、 パン粉(乾燥)、 砂糖	油	にんじん、 こまつな	キャベツ、もやし、 とうがんとみそ、 だいこん、しょうが	795 kcal 37.0 g 25.5 g 3.0 g	～いわし～ いわしは春か ら夏が旬で す。
2火	じゃこわかめごはん	○	すき焼き煮 きつね和え	豚小間、焼き豆 腐、 油揚げ	牛乳、 炊きこみわかめ、 ちりめん	米、糸こんにゃ く、 砂糖、でんぷん	白いりごま、油	にんじん、 こまつな	玉葱、ぶなしめじ、 はくさい、長ねぎ、 もやし、きゅうり	748 kcal 34.1 g 24.5 g 2.9 g	～豆腐～ 豆腐は大豆からで きています。大豆は畑 の肉といわれ良質な たんぱく質をとるこ とができます。
3水	キムチチャーハン	○	レバ・ポテ・ビーンズ中華和え 豆腐としめじのスープ	豚小間、豚レ バー、 大豆、絹ごし豆腐	牛乳	米、でんぷん、 じゃがいも、砂糖	油、ごま油、 白いりごま	ピーマン、 にんじん、 こまつな	はくさいキムチ、 長ねぎ、しょうが、 にんにく、 ぶなしめじ	783 kcal 32.4 g 25.1 g 3.7 g	～レバー～ レバーには鉄分が豊 富に含まれていま す。貧血予防のため にレバーを食べま しょう。
4木	ココアパン	○	いかのステーキ ゴーヤチップサラダ ミネストラスープ	いか、ベーコン、 豚小間	牛乳	ココアパン、 でんぷん、小麦 粉、 じゃがいも、三温	油、バター、 ごま油	にんじん、 トマト缶、 パセリ	にんにく、ゴーヤ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、 冷凍ホールコーン、 玉葱、しょうが	721 kcal 35.4 g 26.5 g 3.8 g	旬の食材 ～ゴーヤ～ ゴーヤはビ タミンCを豊富に含む 夏場が旬の野菜で す。
5金	夏のちらし寿司	○	天の川のお吸い物 七夕みかんゼリー	にしん、 冷凍むきえび、 油揚げ、鶏こま 肉、	牛乳、粉寒天	米、砂糖、 でんぷん、 そうめん	油、白いりごま	にんじん	しょうが、れんこん、 干し椎茸、きゅうり、 長ねぎ、ナタデココ みかんジュース、	721 kcal 26.7 g 19.5 g 2.8 g	七夕には「そうめ ん」を食べる風習が あります。給食では 「天の川のお吸い 物」にそうめんを入 れましょう。
8月	ごはん 骨太ふりかけ	○	にぎすのサラサ揚げ たまごと小松菜の炒めも もやしと油揚げのみそ汁	粉かつお、にぎ す、 たまご、木綿豆 腐、	牛乳、ちりめ ん、塩昆布	米、砂糖、でんぷ ん	白いりごま、油	こまつな	しょうが、キャベツ、 もやし、玉葱	708 kcal 31.2 g 20.9 g 2.8 g	主食、主菜、副 菜、汁物がそろ うと栄養バランスが よくなります。
9火	ビスキュイパン	○	ビーンズサラダ コーンシチュー	たまご、 テポインゲンま め、 ひよこまめ、	牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	無塩パン、砂糖、 小麦粉、 じゃがいも	バター、 アーモンド粉末 油	にんじん、 パセリ	キャベツ、きゅうり、 もやし、玉葱、 マッシュルーム、 ホールコーン、 クリームコーン	838 kcal 31.4 g 37.9 g 2.2 g	～ビーンズサラダ～ いんげん豆（てぼ 豆）とひよこ豆を入 れたヘルシーサラダ です。
10水	麻婆じゃがナス丼	○	カシューナッツ和え 小玉すいか	豚ひき肉、 豚レバー、 大豆、赤みそ	牛乳	米、米粒麦、 じゃがいも、砂 糖、 でんぷん	油、ごま油、 カシューナッツ	にんじん、に ら、こまつな	なす、しょうが、 にんにく、玉葱、 長ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、もやし、 小玉すいか	731 kcal 25.7 g 21.4 g 2.3 g	旬の食材 ～小玉すいか～ すいかのにおいし い季節です。
11木	タコライス	○	もずくスープ もちもちサーターアンダギー	豚ひき肉、 豚レバー、大豆、 豚小間、たまご、 絹ごし豆腐	牛乳、 サラダチーズ、 もずく、 調理用牛乳	米、米粒麦、 でんぷん、白玉 粉、 小麦粉、黒砂糖、	油、白いりご ま、ごま油	にんじん、 トマト缶、 トマト、 こまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、たけのこ、 えのきたけ、 ホールコーン	837 kcal 32.3 g 26.2 g 3.0 g	～郷土料理～ タコライス、サー ターアンダギーは沖 縄県の郷土料理で す。
12金	枝豆おこわ	○	じゃが芋のそぼろ煮 つみれ汁	生揚げ、鶏ひき肉、 いわしすり身、 赤みそ、たまご、 油揚げ、白みそ	牛乳	米、もち米、 じゃがいも、砂 糖、 でんぷん、小麦粉	ごま油、油	にんじん	えだまめ、玉葱、 干し椎茸、長ねぎ グリーンピース、 しょうが、だいこん、	823 kcal 34.4 g 26.1 g 3.2 g	旬の食材 ～枝豆～ 枝豆のにおいし い季節です。
16火	焼きカレーパン	○	ツナサラダ クラムチャウダー プラム	豚ひき肉、豚レバー、 大豆、たまご、 ツナオイル漬け、 冷凍あさり、鶏こま肉	牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	無塩パン、小麦 粉、 パン粉(乾燥)、 砂糖、じゃがいも	油、バター、 ごま油	にんじん、 パセリ	にんにく、しょうが、 玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり、 ぶなしめじ、プラム 冷凍ホールコーン、	841 kcal 38.7 g 37.0 g 2.4 g	旬の食材 ～プラム～ プラムのにおいし い季節です。
17水	ごはん	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ 野菜とこんにゃくのレモン醤油和え 豚汁	焼き竹輪、たま ご、 豚ばら、豚小間、 絹ごし豆腐、	牛乳、ししゃ も、あおのり	米、小麦粉、 糸こんにゃく、 砂糖、じゃがい も、	油、ごま油	こまつな、 にんじん	キャベツ、レモン、 にんにく、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	733 kcal 28.0 g 22.3 g 2.9 g	～一口目は野菜から～ 野菜から食べて血糖 値の上昇を抑えま しょう。
18木	親子丼	○	野菜のちりめんじゃこ和え フルーツヨーグルト	鶏こま肉、 かまぼこ、 たまご	牛乳、刻みの り、 ちりめん、 わかめ、	米、砂糖、でんぷ ん	ごま油	こまつな、 にんじん	玉葱、干し椎茸、 キャベツ、パイン缶、 黄桃缶、みかん缶、	777 kcal 35.5 g 18.8 g 3.1 g	～たまご～ 豊富な栄養素をバラ ンスよく含む「卵」 は完全栄養食品とし て知られています。
19金	あんかけ焼きそば	○	野菜スープ 豆入りスパイシーポテト	豚小間、いか、 冷凍むきえび、 うずら卵水煮、 ベーコン、絹ごし豆腐、 ひよこまめ、大豆	牛乳	蒸し中華めん、 砂糖、でんぷん、 じゃがいも	油、ごま油、 白すりごま	にんじん、 チンゲンツァ イ	はくさい、玉葱、 もやし、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 キャベツ	774 kcal 37.1 g 29.5 g 3.8 g	～天然だし～ 給食では鶏ガラをコ トコト煮た天然のお いしいスープを使っ ています。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

★今月の食育目標★
暑さに負けない体作りをしよう！