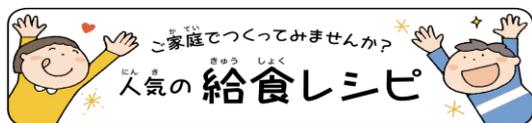


# \* 7月の献立予定表 \*

| 月  | 栄養量   | 火   | 栄養量  | 水  | 栄養量  | 木  | 栄養量  | 金  | 栄養量  |  |  |  |  |   |  |
|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>・ 今月予定している地場産物は…</b><br/> <b>「きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、ミニトマト、トマト、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、すいか、じゃがいも、しいたけ、とびうお、いか、米、米粉」</b>です。<br/> <b>・ 今月のおさかな給食は、「とびうお」</b>です。<br/> <b>8日(金)を予定しています。</b></p> |   |   |  |  |  | <p><b>こんだて名</b></p> <p>エネルギー kcal<br/>P:たんぱく質<br/>F: 脂質<br/>食塩:</p>  |  | <p><b>1日 半夏生の献立</b></p> <p>たこめし<br/>牛乳<br/>煮込みうどん<br/>ホロホロあえ</p> <p>エネルギー<br/>767kcal<br/>P: 30.7g<br/>F: 19.0g<br/>食塩: 3.6g</p> |  | <p><b>熱や力の元になる食品</b></p> <p>ごはん うどん さとう 油 ごま</p> |  | <p><b>体をつくる食品</b></p> <p>たこ とり肉 油揚げ たまご わかめ<br/>牛乳</p> |  | <p><b>体の調子を整える食品</b></p> <p>にんじん ほうれん草 しょうが しいたけ<br/>ねぎ もやし</p> |  |
| <b>4日</b>  |   | <b>5日</b>   |  | <b>6日</b>  |  | <b>7日 七夕給食</b>   |  | <b>8日 おさかな給食「とびうお」</b>   |  |  |  |  |  |   |  |
| ごはん<br>牛乳<br>豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>きゅうりのナムル<br>フルーツ   | エネルギー<br>750kcal<br>P: 28.9g<br>F: 20.8g<br>食塩: 1.6g    | ごはん<br>牛乳<br>チキンナゲット<br>ゴーヤチャンプルー<br>みそ汁  | エネルギー<br>823kcal<br>P: 32.7g<br>F: 30.0g<br>食塩: 2.1g | コーンごはん<br>牛乳<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>焼肉サラダ  | エネルギー<br>764kcal<br>P: 29.4g<br>F: 25.9g<br>食塩: 2.1g | 散らしずし、牛乳<br>星のコロッケ<br>ミニトマト<br>七夕そうめん<br>七夕デザート  | エネルギー<br>868kcal<br>P: 27.1g<br>F: 25.6g<br>食塩: 4.1g | ごはん、牛乳<br>とびうおフライ<br>タルタルソース<br>ポイル野菜<br>かぼちゃのみそ汁  | エネルギー<br>819kcal<br>P: 32.5g<br>F: 26.4g<br>食塩: 2.1g |  |  |  |  |   |  |
| ごはん さとう 油 ごま油 ごま   | ごはん 小麦粉 でん粉 さとう 小麦粉<br>コーンフラワー 油                        | ごはん 白麦 かたくり粉 さとう 油<br>大豆バター ごま油 ごま  | ごはん じゃがいも そうめん さとう 小麦粉<br>七夕デザート パン粉 コーンフラワー 豚脂 油    | ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ<br>油   | ぶた肉 厚揚げ 牛乳   | とり肉 おから ぶた肉 木綿とうふ<br>たまご 油揚げ 牛乳  | 油揚げ とりひき肉 大豆ミンチ<br>ぎゅう肉 牛乳                           | 油揚げ 錦糸卵 とり肉 ぶた肉<br>かまぼこ 牛乳   | とびうお切身 たまご 油揚げ 牛乳                                    |  |  |  |  |   |  |
| ピーマン にんじん しょうが キャベツ<br>もやし しいたけ たけのこ きゅうり パナナ  | にんじん こまつな ゴーヤ もやし<br>しめじ                                | にんじん コーン とうがねん しょうが にんにく<br>えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん  | にんじん ミニトマト オクラ かんぴょう<br>玉ねぎ えだまめ しいたけ                | パセリ にんじん かぼちゃ こまつな<br>玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| <b>11日</b>   |   | <b>12日</b>  |  | <b>13日</b>   |  | <b>14日</b>   |  | <b>15日</b>   |  |  |  |  |  |   |  |
| チキンライス<br>牛乳<br>ブロッコリーのサラダ<br>トマトとレタスの卵スープ   | エネルギー<br>709kcal<br>P: 25.6g<br>F: 19.2g<br>食塩: 3.1g    | ごはん<br>牛乳<br>八宝菜<br>バンバンジー風サラダ  | エネルギー<br>795kcal<br>P: 35.4g<br>F: 24.2g<br>食塩: 2.5g | ごはん<br>牛乳<br>若鶏の立田揚げ<br>塩こんぶあえ<br>みそけんちん汁  | エネルギー<br>817kcal<br>P: 37.0g<br>F: 27.7g<br>食塩: 2.1g | コッペパン<br>牛乳<br>冷やし中華<br>杏仁フルーツ   | エネルギー<br>817kcal<br>P: 30.2g<br>F: 24.4g<br>食塩: 5.2g | ごはん<br>牛乳<br>いかのかりん揚げ<br>磯香あえ、豚汁<br>フルーツ   | エネルギー<br>817kcal<br>P: 36.9g<br>F: 21.4g<br>食塩: 2.4g |  |  |  |  |   |  |
| ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油<br>大豆バター  | ごはん かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ<br>さとう ごま油 ごま                      | ごはん 米粉 さといも ごま ごま油<br>油   | コッペパン 中華めん さとう ごま                                    | ごはん 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも<br>こんにゃく 油 ごま  | とり肉 ハム たまご 牛乳  | ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳   | とり肉 木綿とうふ 油揚げ こんぶ<br>牛乳                              | ハム 錦糸卵 牛乳  | いか ぶた肉 焼どうふ のり 牛乳                                    |  |  |  |  |   |  |
| にんじん ブロッコリー トマト 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース りんご キャベツ レタス しいたけ   | にんじん ピーマン はくさい たけのこ しいたけ<br>きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし | にんじん しょうが きゅうり キャベツ<br>だいこん ごぼう しいたけ ねぎ   | にんじん もやし きゅうり バイン缶<br>もも缶 みかん缶                       | にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ<br>玉ねぎ だいこん ねぎ すいか  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| <b>18日</b>   |   | <b>19日</b>  |  | <b>20日</b>   |  | <p><b>七夕</b></p> <p>七夕は、7月7日の夜、天の川の両岸にある「彦星（わし座のアルタイル）」と「織姫（こと座のベガ）」が、年に1度だけ会うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りつけたり、「そうめん」を食べたりします。</p> <p>「そうめん」には、健康への願いが込められています。また、天の川に見立てているなどとも言われます。給食でも、<b>七夕メニュー</b>の予定です。</p> |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|   |   | <p>ごはん<br/>牛乳<br/>じゃがいものそぼろ煮<br/>かみかみサラダ<br/>フルーツ</p> <p>エネルギー<br/>851kcal<br/>P: 28.3g<br/>F: 23.6g<br/>食塩: 1.4g</p> |  | <p>夏野菜カレー<br/>牛乳<br/>ヨーグルトあえ</p> <p>エネルギー<br/>946kcal<br/>P: 29.3g<br/>F: 28.2g<br/>食塩: 2.1g</p> |  | <p>ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ<br/>油</p> <p>ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳</p>  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| <p>ごはん じゃがいも 系こんにゃく さとう<br/>かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>厚揚げ とりひき肉 さきいか 牛乳</p>  |   | <p>にんじん 玉ねぎ しいたけ グリーンピース<br/>しょうが ごぼう きゅうり コーン みかん</p>  |  | <p>にんじん ピーマン かぼちゃ トマト ズッキーニ なす<br/>しょうが にんにく りんご バイン缶 もも缶 みかん缶</p>                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。



## チーズ納豆

材料（小学校3・4年生1人分）

|           |      |
|-----------|------|
| ひきわり納豆    | 20g  |
| 小松菜       | 40g  |
| ダイスカットチーズ | 15g  |
| 濃口しょうゆ    | 3g   |
| みりん       | 1.5g |

作り方

- ①小松菜は細かく切ってゆで、水冷する。
- ②①の水気をしぼり、ひきわり納豆とチーズを加え、調味料で混ぜ合わせる。

