

7月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>613Kcal</td><td>734Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.1g</td><td>29.8g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>20.3g</td><td>23.5g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	613Kcal	734Kcal	たんぱく質	25.1g	29.8g	脂 質	20.3g	23.5g	1 わふう 和風スパゲッティ ハムのマリネ ベビーチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	2 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ しおちゅうか もやしの塩中華サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	3 コッペパン コーンスープ チキンナゲット ごまポテトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4 エビピラフ まめ ひよこ豆のスープ トマトソースオムレツ ぎゅうにゅう 牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	613Kcal	734Kcal															
たんぱく質	25.1g	29.8g															
脂 質	20.3g	23.5g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	ベーコン ハム チーズ 牛乳	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	えび ひよこ豆 ベーコン 卵 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ には 玉ねぎ もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ 人参	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 とうもろこし トマト												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	スパゲッティ バター オリーブオイル 砂糖	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 塩中華ドレッシング	パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 じゃがいも ごまドレッシング	ごはん でん粉 バター 米油 砂糖 マヨネーズ												
	7 ごはん あつあ 厚揚げ しる のみそ汁 さばのみそ煮 き 切り干し大根 だいこん の和え物 ぎゅうにゅう 牛乳	8 たなばた 七夕うどん とりのから揚げ ほし お星さまの三色ゼリー 七夕給食 ジョア	9 チキンカレーライス えだまめ 枝豆サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	10 ホットドッグ (バターパン・ウィンナー・ケチャップ) クリームシチュー スパゲッティサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん マーボーじゃが はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ちくわ 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ 卵 豆乳 ジョア	とり肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳	ウィンナー ベーコン ハム 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 おくら ごぼう 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 パセリ	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油 ごまドレッシング	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨												
	14 ごはん じゃがいものみそ汁 パオくんの厚焼きたまご 遊ぶたのみそ炒め ぎゅうにゅう 牛乳	15 あんかけ焼きそば もやしのナムル ぎゅうにゅう 牛乳	16 おやくどん 親子丼 わかめのみそ汁 ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう 牛乳	17 まるブランパン ウィンナースープ ハンバーグ 粉ふきいも ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごはん はくさい 白菜とえのきのみそ汁 にく 肉だんご かい 海そうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	厚揚げ みそ 卵 豚肉 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	卵 とり肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	ウィンナー とり肉 豚肉 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳												
緑	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 長ネギ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	白菜 えのき 長ネギ 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉	ごはん 麦 砂糖 でん粉	パン 米油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも	ごはん パン粉 植物油脂 砂糖												
	21 うみ 海の日 	22 しお 塩ラーメン コーンフライ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	23 ごはん ぶたじる 豚汁 いわしのみぞれ煮 あ ちくわのいそ和え ぎゅうにゅう 牛乳	24 たまごパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	25 き 切り干し大根 だいこん のまぜごはん なが 長いものみそ汁 や 焼き春巻き ぎゅうにゅう 牛乳												
赤		豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 みそ いわし ちくわ のり 牛乳	ウィンナー ヨーグルト 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳												
緑		玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく もやし 水菜	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	いんげん 人参 切り干し大根 長ネギ キャベツ 玉ねぎ												
黄		ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	パン マカロニ 小麦粉 バター 米油 砂糖	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも 春雨 春巻きの皮 植物油脂												
	こん げつ 今月の地場産品  たまねぎ  じゃがいも  ぶたにく  ながいも	今月の食育目標 夏の食事について知ろう のどが かわく前に 水か麦茶を 飲もう 夏野菜を たくさん 食べよう 1日3食 しっかり 食べよう 魚・肉・卵、 豆・豆製品 を食べよう	☆献立名変更の お知らせ☆ 「ブランパン」につ きまして、丸型和縦型のど ちらも「ブランパン」と 記載しておりましたが、 今後は縦型のブランパン を「ブランパン」、丸型 のブランパンを「まる ブランパン」に献立名を 変更させていただきます。 ご了承ください。	○7月14日(月)はまくべつの恵み給食○ 今年度は、まくべつの恵み給食を7月・9月・ 10月・11月の4回にわたって実施します。 第1回目の7月14日は、忠類産のじゃがいも・ 玉ねぎを使用したみそ汁、パオくんの焼き印 入りの厚焼きたまご、遊ぶたを 使ったみそ炒めを提供します。 お楽しみに！ 													
赤																	
緑																	
黄																	

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。
希望されるご家庭はお知らせください。