



れいわ4ねん7がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	
			あか ち・にく・ほねになる	きいろ なつやちからになる	みどり からだのしょうじょをとのえる				
1 きん	ロールパン	ぎゅうにゅう	なつやさいうどん チーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ ヨーグルト	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	ねぎ なす かぼちゃ ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん	587 731	24.9 30.8	24.8 30.5
4 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご しんじゃがいものそぼろに キャベツのみそしる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ わかめ かつおぶし	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ グリンピース えのきたけ ねぎ	586 696	23.6 27.1	15.9 17.2
5 か	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのにつけ こんぶあえ なつやさいけんちんじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ なす かぼちゃ こんにゃく	567 700	24.2 28.9	19.1 22.0
6 すい	ツイストロール	ぎゅうにゅう	チキンナゲット 小2中3 アーモンドサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン コーングリッツ あぶら アーモンド さとう はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	544 729	20.0 25.6	26.1 33.6
7 もく	ごはん	ジョア	ほしのコロック えだまめサラダ たなばたじる	ジョア ぶたにく えだまめ とうふ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも さとう そうめん ノンエッグマヨネーズ	もやし きゅうり にんじん オクラ ねぎ ほししいたけ	561 709	19.5 23.9	14.3 18.8
8 きん	はちみつパン	ぎゅうにゅう	やきそば ちゅうかスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	パン やきそばめん あぶら ごま ゼリー さとう	にんじん キャベツ もやし もも ピーマン ねぎ チンゲンサイ バイン とうもろこし ほししいたけ みかん	586 721	20.2 23.8	17.2 19.9
11 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき きりほしだいこんのもの チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ えのきたけ こんにゃく	586 740	28.8 37.0	20.2 25.7
12 か	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なすいりまーぼーどうふ ひじきサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ みそ ひじき	むぎごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	なす ねぎ いら だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん	649 789	23.4 27.8	24.7 29.5
13 すい	コッペパン	ぎゅうにゅう	ほきのチーズやき シグナルサラダ まめスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ほき チーズ ひよこめ	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも チョコクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし いんげん	534 718	24.6 32.3	25.7 29.9
14 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとしらたきのピリからいため そくせきづけ トマたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ねぎ しょうが にんにく いら しらたき キャベツ きゅうり トマト たまねぎ とうもろこし	574 702	27.1 32.8	19.0 22.0
15 きん	パンブキンパン	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ 小2中3 コールスローサラダ みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	パン ぎょうざのかわ あぶら さとう ワンタンのかわ	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	546 724	21.6 27.7	21.5 26.6
18 げつ			☆ うみのひ ☆						
19 か	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいかレー わかめサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく わかめ えだまめ	はつがげんまい じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら シャーベット	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす いんげん トマト きゅうり にんにく りんご キャベツ	657 786	20.0 23.8	19.0 22.3
20 すい			☆ しゅうぎょうしき ☆						

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、7月15日(金)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

七月七日は七夕

七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七夕」といいました。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。七月七日の学校給食では、そうめんが入った「七夕汁」が行事食としてです。そうめんを天の川に見立て、おくらのお星様を加えました。見た目にかわいらしく、暑い時期にぴったりなあっさりとした汁です。



夏を元気に乗り切ろう



毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。食卓は豊かな心と体をはぐくみます。



～ぐんまの食育～