



れいわ5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	しじょう g
			あか ち・にく・ほねになる	きいろ わつやちからになる	みどり からだのしょうしをどとのえる			
3 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ひじきとじゃがいものにも とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ひじき みそ	こめ じゃがいも さとう だいこん にんじん ねぎ しょうが	580	27.9	19.1
4 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふハンバーグてりやきソース きゃべつのそくせきづけ なつやさいけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう きゃべつ きゅうり だいこん にんじん ごぼう なす ねぎ かぼちゃ こんにやく	605	25.7	20.7
5 すい	コッペパン	ぎゅう にゅう	さけのコーンフ레이크やき きゃべつのクリームスープ いんげんのサラダ チョコクリーム	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	パン マカロニ コーンフ레이크 パンこ ごま こむぎこ パター ノンエッグマヨネーズ あぶら なまクリーム チョコクリーム	658	29.4	33.2
6 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じゃがいものそばろに もやしのみそしる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう たまねぎ きゃべつ もやし にんじん ねぎ グリンピース	606	24.9	18.3
7 きん	たなばたこんだて はちみつパン	ぎゅう にゅう	ほしがたコロッケ えだまめサラダ たなばたじる ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	パン パンこ そうめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	604	22.2	23.9
10 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーなす はるさめサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう シャーベット	590	23.0	17.8
11 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき じゃがいもとさつまあげのにつけ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう いんげん にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しめじ えのき しょうが	577	30.9	15.1
12 すい	こめっコパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ ラタトゥイユ ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	パン マカロニ オリーブゆ きゃべつ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン とうもろこし にんにく	569	25.2	25.5
13 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく みそわんたんスープ きゃべつのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ ワンタンのかわ ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	618	29.6	19.6
14 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 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	559	23.8	24.7
17 げつ			☆うみのひ☆					
18 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのおやき じょうしゅうきんぴら ちんげんさいのみそしる わかめふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう ごぼう チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく	584	30.8	19.0
19 すい	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら ルウ	701	20.1	23.8
20 もく			☆しゅうぎょうしき☆			846	23.3	28.1

★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18日(火)です。

栄養価は上：小学部 平均 604 26.1 21.7

下：中学部

753 31.6 26.4

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、暑い時季にぴったりなあっさりとした汁です。

