



れいわねん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 キ !	E n e r g y g	S h o o t g	
			あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのしょうしをととのえる	き い ろ ねつやちからになる				
1 げつ	やまびらきこんだて 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もの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ さつまあげ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	586	27.9	19.3
2 か	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 きゃべつのできつけ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	にんじん きゃべつ もやし ねぎ きゅうり しいたけ しょうが にんにく しらたき	こめ わんたんのかわ ごま あぶら さとう	729	35.3	23.8
3 すい	世界の料理：フランス はちみつパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ ラタトゥイユ クリームスープ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	トマト パプリカ ピーマン なす ブツキーニ たまねぎ とうもろこし にんにく パセリ	パン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こぎこ あぶら バター なまクリーム パバロア	629	21.1	28.0
4 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのコーンフレークやき いんげんのサラダ なつやさいけんちんじる	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく とうふ	いんげん かぼちゃ にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう とうもろこし こんにやく	こめ パンこ こぎこ コーンフレーク さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	646	31.1	24.1
5 きん	たなばたこんだて ピストレ	ぎゅう にゅう	とりにくのごまみそやき えだまめサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なた	おくら にんじん きゅうり もやし ねぎ えだまめ しいたけ しょうが	パン そうめん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー	588	32.3	23.2
8 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのもの ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん だいこん えのき しいたけ ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	641	25.3	23.2
9 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーとうふ ナムル りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん なら なす もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ おおむぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ シャーベット	616	23.6	17.9
10 すい	トースト	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン こまつなのサラダ ミネストローネ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ツナ だいず しろいんげんまめ	こまつな トマト にんじん きゃべつ たまねぎ セロリ にんにく レモン パセリ	パン こぎこ マカロニ あぶら さとう ジャム	598	24.7	24.4
11 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのレモンに いんげんのごまあえ じょうしゅうとんじる さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	いんげん にんじん なら きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく レモン	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ゼリー	644	25.8	23.1
12 きん	ココアパン	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 チーズ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん なす きゃべつ きゅうり ねぎ しいたけ オレンジ	パン うどん あぶら さとう	591	24.1	26.9
15 げつ			☆ うみのひ ☆						
16 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご にくじゃが なめこのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん ねぎ だいこん なめこ たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも あぶら さとう	612	26.6	17.2
17 すい	パーカーハウ ス	ぎゅう にゅう	メンチかつ コールスローサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし しいたけ	パン パンこ はるさめ あぶら さとう	574	22.1	26.8
18 もく	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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ヨーグルト	かぼちゃ いんげん トマト にんじん きゃべつ きゅうり なす えだまめ りんご にんにく	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	641	19.5	20.8
19 きん			☆ 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16日(火)です。

栄養価は上：小学部
下：中学部

613	25.6	22.6
754	31.1	27.0

こんげつのもくひょう
「たのしく食事をしよう」



7月5日の給食では、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る予定です。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。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

