



れいわ7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 !	たん ぱく し う	し つ つ
				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 か	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	にんじん だいこん ねぎ しょうが	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	587	28.3	19.2
2 すい	ロールパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	にんじん とまと パセリ たまねぎ きゃべつ とうもろこし	パン こおぎこ じゃがいも あぶら バター	543	21.3	21.8
3 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ(にくみそ) ビビンバのぐ(ナムル) みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり みそ	ほうれんそう ちんげんさい にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	こめ わんたんのかわ ごま あぶら さとう ごまあぶら	578	23.2	18.9
4 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	なつやすいうどん ちゅうかごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん なす ねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ	パン めん ごま あぶら ごまあぶら さとう	566	29.0	18.8
7 げつ	たなばたこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグてりやきソース さんしょくソテー たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とり ベーコン とうふ	おくら にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし ねぎ しいたけ	こめ そうめん あぶら バター さとう かたくりこ	638	23.5	22.2
8 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのしょうがやき れんこんのいりに なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ れんこん なめこ しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう	575	28.7	18.0
9 すい	せかいのりょうり：フランス ピストレ	ぎゅう にゅう	さけのムニエル ラタトゥイユ ジュリエヌふうスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	とまと にんじん ピーマン パセリ パプリカ ズッキーニ なす たまねぎ きゃべつ にんにく	パン こおぎこ あぶら オリーブゆ バター	547	25.0	27.0
10 もく	ごはん	ジョア	メンチかつ えだまめサラダ かみなりじる	ジョア とり ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり えだまめ ねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	593	23.8	16.3
11 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ベーコンとこまつなのスパゲッティ とまととりにくのスープ カルピスポンチ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	こまつな とまと にんじん パセリ とうもろこし たまねぎ エリンギ きゃべつ にんにく もも みかん	パン スパゲッティ あぶら バター ゼリー カルピス	641	22.8	20.0
14 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのおやき しょうしゅうきんぴら ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	ちんげんさい にんじん ごぼう しいたけ えのき しいたけ	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう	588	30.3	19.4
15 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご しんじゃがのそぼろに わかめととうふのみそしる	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 たまねぎ ねぎ だいこん グリンピース	こめ じゃがいも あぶら さとう	603	24.9	17.2
16 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	とりにくのバーベキューソース チーズサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり チーズ ベーコン	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ あぶら さとう	553	30.5	21.8
17 もく	もちむぎ げんまい ごはん	ぎゅう にゅう	なつやすいかレー コールスローサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく	いんげん かぼちゃ にんじん とまと たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし きゃべつ きゅうり りんご	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら さとう デザート	651	20.0	18.9
18 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15日（火）です。

こんげつのもくひょう

「たのしく食事をしよう」



栄養価は上：小学部

下：中学部

つきへいせんえいりょう 月平均栄養量	589	25.5	20.0
	736	31.5	24.1

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。

7月7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、おくらの星様を加える予定です。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。

