



れいわ8ねん

7月

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 ょう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			上回：小学部 下回：中学部			
				あ か	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	
				ち・にく・ほねになる	からだのしょうしをととのえる	ねつやちからになる	kcal	g	g	
1 すい	ミルク パン	ぎゅう にゅう	さけのコーンフレークやき フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ しろいんげんまめ	にんじん とまと いんげん きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ パンこ コーンフレーク あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	561	27.9	24.9	
							751	36.8	29.0	
2 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 ひじきサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ちんげんさい にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しらたき	こめ ごま あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	620	26.4	24.9	
							759	31.8	29.5	
3 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	なつやさいうどん いんげんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	いんげん かぼちゃ にんじん なす きゅうり ねぎ もやし とうもろこし しいたけ	パン うどん ごま あぶら さとう	548	25.0	18.6	
							704	31.1	21.8	
6 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきフライ 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 ほき さつまあげ あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん ねぎ だいこん えのき しいたけ	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	593	22.5	18.8	
							744	28.2	22.4	
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・てりやきソース えだまめサラダ たなばたじる あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん おくら えだまめ きゅうり もやし ねぎ しいたけ	こめ そうめん さとう かたくりこ あぶら ゼリー ノンエッグマヨネーズ	592	23.2	18.3	
							735	29.2	22.6	
8 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	ピーマン パプリカ にんじん とまと パセリ ズッキーニ なす きゃべつ たまねぎ にんにく	パン あぶら オリーブゆ アプリコットジャム	573	22.0	25.8	
							708	26.0	30.5	
9 もく	もちげん まい ごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ こまつなサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ みそ	こまつな なす にら ねぎ たけのこ きゃべつ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが レモン	こめ もちごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	612	26.1	20.1	
							742	31.7	23.4	
10 きん	ココア パン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン さんしょくソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく	とまと にんじん いんげん パセリ たまねぎ きゃべつ えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	518	20.6	21.4	
							706	27.0	28.0	
13 げつ	ごはん	ジョア	さばのみそに ごまあえ かみなりじる	ジョア さば とうふ みそ	いんげん にんじん きゃべつ だいこん ねぎ えのき しょうが こんにゃく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	556	26.3	14.2	
							706	33.7	19.2	
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じゃがいものにつけ わかめのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ けずりぶし	にんじん いんげん だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	587	24.5	16.8	
							700	27.9	18.3	
15 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	なすとトマトのスパゲッティ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	とまと にんじん パセリ なす たまねぎ だいこん とうもろこし オレンジ にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ さとう	534	21.9	15.0	
							708	27.7	17.7	
16 もく	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいカレー コーンサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ いんげん にんじん なす とまと きゃべつ たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし りんご にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう シャーベット	677	20.5	20.4	
							801	24.2	23.3	
17 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（水）です。								栄養価は上：小学部 平均		
								581	23.9	19.9
								下：中学部 平均		
								730	29.6	23.8

く 7がつのもくひょう 〉

「なつのしょくせいかつについてかんがえよう」

つくってみよう！たなばたじる

【 ざいりょう(4人分) 】

とうふ 1/3丁
そうめん 1/2束
にんじん 1/8本くらい
おくら 2本
ねぎ 1/3～1/2本
ほししいたけ 2g
だし汁 3カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2弱
しお ひとつまみ

【 つくりかた 】

- ① なべに水を入れて、だしをとる。
- ② そうめんは4等分におろす。かためにゆでて、冷水でぬめりを取り、水気をきる。
- ③ とうふはさいのめ切り、ねぎは小口切り、にんじんは千切り、ほししいたけは水でもどし、千切りにする。
- ④ おくらはゆでて水でさまし、小口切りにする。
- ⑤ だし汁のなかに、③を入れて、火が通ったら、しょうゆとしおを加える。



7月7日の給食では、そうめんが入った「七夕汁」が行事食としてでます。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。



にんじんを千切りでなく、星の形にくりぬくと、さらにかわいくなります☆