

日	曜日	牛乳	献立名	血やにくをつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	火	○	ホイコーローどん (ごはん、ホイコーロー) しらたきチャプチェ NEW! ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ はっちょうみそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたき ぶどうゼリー	にんにく キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン あかピーマン にはら	601	24.2	7月 ぎょうじしょく はんげしょう 行事食(半夏生)	
2	水	○	たこめし すましじる ぶたにくとじゃがいものあまからあげ こまつないりサラダ (かんきつドレッシング)	まだこ あぶらあげ ぎゅうにゅう カットわかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	しょうが えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	653	29.7	2日:『たこめし』 はんげしょう ころ 半夏生は、7月2日頃から のかかん の5日間をさします。このし きは、一部の関西地方では たこを食べる習慣がありま す。給食では、しょうゆやみり んなどの調味料で煮た「た こ」をごはんと混ぜて「たこめ し」を作ります。	
3	木	○	あさやきしよくパン かぼちゃのとうにゅうポタージュ ツナカレーペースト かいそうサラ ダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ツナ かいそうミックス	しよくパン こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし	596	28.2	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
4	金	○	ぶたにくのねぎしおいためどん (ごはん、ぶたにくのねぎしおいため) とうがんのみそしる おうとうかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら カクテルゼリー	とうがん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ こねぎ レモンかじゅう おうとうかんづめ	612	25.3	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
7	月	○	ジャージャーめん (ちゅうかめん、にくみそ、きゅうりともやしのサラダ) むしとうもろこし	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	665	31.4	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
8	火	○	わかめごはん たなばたじる いかのおうごんあげ (2) ビーンズ サラダ (わふうドレッシング) たなばたゼリー	たきこみわかめ ぎゅうにゅう とりにく おさかなめん いか ミックス スピーンス	こめ ほしがたふ さとう かたくりこ あぶら たなばたゼリー	にんじん オクラ キャベツ もやし きゅうり	617	26.9	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
★ラッキーにんじん「たなばたじる」★										
9	水	○	なめし とんじる まめあじのからあげ (低1・中高2) NEW! きりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ まめあじ さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ ごまあぶら	なめしのもと しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく きりぼしだいこん もやし	642	29.5	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
10	木	○	マーボー豆腐どん (ごはん、マーボー豆腐) えだまめサラダ (しおちゅうかドレッシング) こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ えだまめ キャベツ すいか	640	27.6	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
11	金	○	チキンサンド (よこわりミルクまるパン、とりにくのトマトソースがけ) コーヒーミルク マカロニいりポトフ こまつなとツナのソテー	コーヒーミルク ベーコン フランクフルト とりにく ツナ	ミルクパン じゃがいも マカロニ こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト こまつな えのきたけ	613	37.8	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
14	月	○	クファージュシー イナムドウチ とうふチャンプルー (おかか) れいとうパイ (なま)	きざみこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ しろみそ ハム とうふ かつおぶし	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ほしいたいけ こねぎ もやし エリンギ あかピーマン きピーマン にはら パインアップル	563	29.8	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
15	火	○	ごはん なつやさいカレー サウピカンサラダ (たまねぎドレッシング) NEW! あまなつかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも みかんゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ピーマン にんじん なす かぼちゃ アップルソース トマトピューレ キャベツ ホールコーン あまなつかんづめ	691	21.3	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
16	水	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆでやさい) ちくわのいそべあげ (低1・中高2)	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	あぶら かたくりこ とうどん ごま こむぎこ	たまねぎ ほしいたいけ ねぎ にんじん こまつな もやし	667	33.3	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
17	木	○	ミートサンド (せわりミルクコッペパン、ミートサンドのぐ) ABCスープ りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう かたくりこ りんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく りんごかんづめ	592	29.1	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。	
							月平均	627	28.8	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							学校給食摂取基準	650	21-33	ぎょうじしょく たなばた 行事食(七夕) 8日:『七夕汁』 『七夕ゼリー』 7月7日は七夕です。 給食では、タラのすり身で 作った「おさかな麺」を天の 川、「オクラ」と「お麩」を星に 見立てた「七夕汁」、デザート で「七夕ゼリー」を提供しま す。