

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	体の調子をよくするもの 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	水	○	ごはん とうがんのみそしる さけのノンエッグマヨネーズやき くきわかめのきんぴら メープルこめこマフィン	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さけ あおのり くきわかめ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ あぶら さとう ごまあぶら ごま メープルこめこマフィ ン	とうがん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが ご ぼう にんじん	629	26.1	 7月 ぎょうじしよく はんげしょう 行事食(半夏生)
2	木	○	あさやきくろざとうしよくパン トマトシチュー ウインナーとやさいのソテー こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう とりにく レ ンズまめ ウインナー	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも さ とう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ホールコーン すいか	580	26.4	3日:『たこめし』 はんげしょう ごろ 半夏生は、7月2日頃から の5日間をさします。この時 期は、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	金	○	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 わかめ もめんどう 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	658	29.9	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばたじる 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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。
6	月	○	ごはん なつやさいかレー ひじきサラダ (たまねぎドレッシ ング) あまなつかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしひじき	こめ あぶら こむぎこ 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 えだまめ キャ ベツ あまなつかんづめ	655	21.1	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	火	○	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 キャベツとほうれんそうのソテー	コーヒーミルク ベーコン フランクフルト とりにく	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 ホールコーン え のきたけ ほうれんそう	591	35.4	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	水	○	ゆかりごはん たなばたじる ししゃものからあげ (低1・中高 2) ビーンズサラダ (わふうドレッシ ング) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく お さかなめん ししゃも ミッ クスビーンズ	こめ ほしがたふ かた くりこ あぶら たなば たゼリー	ゆかり にんじん おくら しょう が にんにく キャベツ もやし きゅうり	588	25.9	★ラッキーにんじん「たなばたじる」★ ★ラッキーきゅうり「ビーンズサラダ」★
9	木	○	ごはん (ふりかけ) うすくずじる さばのみそだれかけ こんにやくのピリからに	ぎゅうにゅう とりにく こ め めんどうふ かまぼこ さば あかみそ さつまあげ	こめ くずこ さとう こ んにやく あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ ほう れんそう しょうが こまつな もやし パインかんづめ	602	30.7	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	金	○	たいわんふうまぜそば (ちゅうか めん、たいわんふうまぜそばの ぐ、きゅうりともやしのサラダ) NEW! パインかん・とうにゅうあ んにんどうふ	ぶたひきにく だいず あか みそ かつおぶし 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 とうにゅうあ んにんどうふ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ にら きゅうり もやし パインかんづめ	605	28.7	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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。
13	月	○	ごはん にくだんごスープ いかのチリソース (2) えだまめサラダ (しおちゅうかド レッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご いか	こめ ごまあぶら かた くりこ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ね ぎ えだまめ キャベツ きゅうり	611	26.6	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	火	○	ごはん ワンタンスープ とりにくのあまざあん かいそうサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく か いそうミックス	こめ あぶら じゃがい も ワンタン ごまあぶ ら かたくりこ さとう	にんじん はくさい ねぎ しょう が キャベツ きゅうり	649	26.8	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	水	○	ナン なすいりカレーミート NEW! ポテトサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいず ハム	ナン あぶら さとう か たくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん なす トマトピューレ きゅうり りんごかんづめ おう とうかんづめ	610	25.1	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	木	○	クファージュシー イナムドウチ たまごいりとうふチャンプルー (おかか) れいとうパイン	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 あまみ そ ハム おしどうふ いり たまご 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 ほししいた け こねぎ もやし エリンギ あ かピーマン きピーマン にら パインアップル	604	30.2	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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	金	○	とうもろこしごはん さわにわん ぶたにくのみそづけやき えのきいりサラダ (わふうドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あぶらあげ ぶたにく あまみそ	こめ あぶら さとう	とうもろこし だいこん にんじ ん ほししいたけ ねぎ ほうれん そう えのきたけ キャベツ きゅうり	559	26.8	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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。						月平均	611	27.7	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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。
						学校給食摂取基準	650	21- 33	ぎょうじしよく たなばた 行事食(七夕) たなばた 8日:『七夕汁』 たなばた 『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「お麴」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。