



日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい			エネルギー タンパク質
	主食	牛乳	おかず	(赤) おもにからだを つくる	(緑) おもにからだのちょうしを ととのえる	(黄) おもに エネルギーになる	
2 月	ごはん 	MILK 	サバのネギみそやき にくじゃがのトマトに こまつなとじゃこのいりに	牛乳 ぶたにく さば ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ トマト にんじん ねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし こまつな しょうが	こめ こめあぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	674 28.5
3 火	くろパン 	MILK 	わふうスパゲッティ やきウィンナー はなやさいサラダ	牛乳 ウィンナー いか のり	たまねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんじん	くろパン スパゲティ こめあぶら	608 24.4
4 水	ごはん 	MILK 	かんこくふうとりにてりやき やさしいため ごもくスープ(サンラータン)	牛乳 とうふ とりにく ベーコン とうふ たまご	しょうが にんにく ねぎ きくらげ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ とうもろこし にら たけのこ	こめ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ラーゆ	591 31.7
5 木	てまきずし 行事食 たなばた献立 	MILK 	てまきずしのぐ (たまご きゅうり) たなばたスープ ゼリー	牛乳 たまご のり ぶたにく かまぼこ みそ	きゅうり にんじん だいこん さやいんげん オクラ にんにく しょうが	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら そうめん ゼリー	612 23.1
6 金	ソーキそば 沖縄県の 郷土料理 	MILK 	べにいもごまだんご じゃこいりかいそうサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ かいそう ちりめんじゃこ	しょうが にんじん ねぎ にら きゅうり だいこん たまねぎ	じごなうどん さとう ごま むらさきいも こめあぶら	635 24.7
9 月	ごはん 	MILK 	とりにくのからあげ さんしょくサラダ もずくのスープ れいとみかん	牛乳 とりにく いと かまぼこ もずく	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ みかん しょうが ブロッコリー とうもろこし	こめ こめあぶら かたくりこ	606 29.2
10 火	ごはん 	MILK 	とりにくのパーベキューソースかけ キャベツのペペロンチーノいため だいこんのみそしる	牛乳 とりにく ベーコン あぶらあげ わかめ みそ	しょうが りんご レモンかじゅう にんにく にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし こまつな だいこん	こめ こめあぶら かたくりこ さとう オリーブオイル	598 23.5
11 水	ごはん 	MILK 	サワラのめんたいマヨやき チーズサラダ かきたまじる	牛乳 たまご サワラ チーズ とうふ からしめんたいこ	パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	こめ こめあぶら マヨネーズ かたくりこ	600 27.5
12 木	ハムカツサンド 	MILK 	(ハムカツ キャベツ) とうふとやさいのコンソメスープ	牛乳 ハム たまご あさり とりにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ	こどもパン こむぎこ パンこ こめあぶら	667 24.1
13 金	ごまみそラーメン 	MILK 	えだまめパンケーキ スティックやさい	牛乳 チーズ ぶたひきにく みそ たまご	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん もやし にら ねぎ だいこん きくらげ えだまめ とうもろこし	ちゅうかめん こめあぶら ホットケーキミックス ごま	656 24.3
17 火	きなこあげパン 	MILK 	なつやさいのミネストローネ おんやさい	牛乳 きなこ ベーコン あさり	セロリ キャベツ にんにく にんじん かぼちゃ スッキーニ きピーマン えだまめ トマト パセリ きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ	620 20.2
18 水	なつやさいカレー 	MILK 	だいずのかりかりあげ すいか	牛乳 ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく しょうが すいか	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	660 21.1
19 木	わかめごはん 	MILK 	ゴーヤチャンプルー ワカサギフリッター なつふうスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ たまご とうふ わかさぎ	にがうり もやし にら たまねぎ にんじん オクラ トマト とうもろこし	こめ ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	636 24.9

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・13回

季節の献立

今月の献立より
夏野菜



野菜は、旬の時期に栄養価が一番高くなり、不思議とその季節に必要な栄養素が含まれています。たくさん収穫できるので、価格も安くなり、味もおいしくなります。

夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を外に逃がす役割をしてくれます。トマト、きゅうりなど生で食べられるものも多く、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。給食でも、7月の献立にたくさんの夏野菜を使っています。

なつやさいカレー・・・かぼちゃ・なす・ピーマンの入ったカレーです

なつふうスープ・・・おくら・トマト・たまご・とうもろこしの入ったおいしいなつふうスープです

ゴーヤチャンプルー・・・ゴーヤを使ってチャンプルーをつくります

行事食

七夕献立(たなばたこんだて)
そうめんを使った たなばたスープ

なぜそうめん？

むかし、七夕の儀式では、小麦粉と米の粉をねって、縄の形にねじて油であげた「索餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願い食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたとか、糸に見立てて「裁縫が上手になりますように」との願いや、おりひめとひこぼしのように「よい出会いがありますように」との願いが込められているといわれています。

