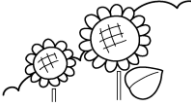


7月分 予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	むぎごはん & 手作りふりかけ		とり肉の香味あげのりず和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこのり とりにく たまご	ごはん おおむぎ こま あぶら こむぎこ	こまつな ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	605	25.1
4(月)	えだまめごはん		ししゃものカレーあげ けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ えだまめ	ごはん あぶら こま さとも こむぎこ こんにやく	ゆかり だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みかん	649	28.3
5(火) 世界の料理	ごはん	 コーヒー牛乳	フェイジョアード (豆と肉を煮込んだブラジルの代表的料理) パステウ (ブラジル風あげパイ)	コーヒークリーム ぶたにく チーズ	ごはん あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム トマト いんげんまめ	689	22.9
6(水)	バターリングパン		キャラメルポテト やさいスープ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン	パン バター アーモンド さとう さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ ほうれんそう とうもろこし	636	18.1
★7(木) 行事食★	手巻きすし (焼きのり)		いか/きゅうり/たまご/なつとう 天の川汁 手作り七夕ゼリー	ぎゅうにゅう いか たまご なつとう のり とりにく かまぼこ とうふ	ごはん ぶ そうめん さとう こむぎこ	きゅうり だいこん にんじん みつば ぶどうジュース	612	26.3
8(金)	ごはん		マーボーなす くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン みそ くきわかめ	ごはん あぶら こま ごまあぶら でんぶん さとう	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ	571	20.9
11(月)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)		ひじきしゅうまい キャベツの香りづけ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン ひじき ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ キャベツ きゅうり すいか	566	24.5
12(火)	シーフードピラフ		冬瓜スープ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか あさり	ごはん あぶら バター でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうがん こまつな ホールコーン キャベツ きゅうり なつみかん	502	20.5
13(水)	わかめごはん		ホキのくるみみそかけ 湯葉のすましじる	ぎゅうにゅう わかめ ホキ とうふ ゆば みそ	ごはん あぶら こま さとう くるみ	しめじ にんじん こねぎ	587	25.5
14(木)	セレクトあげパン セレクト給食 (シュガー/カレー)		とうふのスープ煮 じゃこピーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ とうふ とりにく ほたて えび	パン あぶら さとう ピーナッツ でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ チンゲンサイ	674	28.7
15(金) 郷土料理	ジュージー		ゴーヤチップス もずくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく さつまあげ もずく とりにく	ごはん あぶら こま じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	にんじん しいたけ こねぎ たけのこ ホールコーン ゴーヤ パイナップル	577	18.4
19(火)	ごはん		夏野菜カレー 手作りぶくじんづけ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり だいこん れんこん しょうが みかん	603	18.1
※献立は都合により変更する場合があります。 2学期は8月30日(火)から給食がはじまります。							へいきんえいようりょう 平均栄養量 Kcal	23.1 g



5日(火)：今月の世界の料理は「ブラジル」です。リオオリンピック開幕1ヵ月前献立としてブラジルの家庭料理などが登場します。

また、ブラジルはコーヒーの産地として有名なので、牛乳の代わりにコーヒー牛乳を提供します。

6日(水)：3年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。むいたとうもろこしは蒸しとうもろこしとして給食に登場します。

7日(木)：今月の行事食は「七夕献立」です。天の川汁には、そうめんと星型の食材を用いて、天の川をイメージしました。

手作りゼリーは、星型のナタデココやパイナップルを入れたグレープゼリーです。

14日(木)：揚げパンのセレクト給食です。シュガー味かカレー味のどちらか好きな味を選んでもらいました！楽しみにしてください♪

15日(金)：今月の郷土料理は「沖縄県」です。沖縄料理と沖縄県産のパイナップルが登場します。