

# 7月分献立表

黄色の中間 おもに熱やかとなり、体を動かす力のもとになる		赤色の中間 おもに血や骨や肉となり、体をつくる		緑色の中間 おもに体の調子を整える	
<b>1 (月)</b> 小1585kcal 中697kcal		<b>2 (火)</b> 小1570kcal 中679kcal		<b>3 (水)</b> 小1647kcal 中754kcal	
★ごはん★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★さんまの生姜煮		★ごはん★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★ひじきと大豆の煮物 ★ハンバーグの おろしソースかけ		★プルコギ丼 ★牛乳 ★キャベツの 棒々鶏サラダ	
★けんちんうどん ★牛乳 ★いか天ぷら ★七夕ゼリー		★ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳、さけ肉、とり肉、大豆、みそ、ひじき 緑:白菜、舞茸、人参、大根、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、こんにゃく		★うどん 油 さとう、小麦粉 赤:牛乳、とり肉、油あげ、イカ 緑:にんじん、しんじけ、ごぼう、大根、長ねぎ、もも	
★ごはん★牛乳 ★みそ汁(いも団子・わかめ) ★豚肉のオイスター ソース炒め ★いわしの梅煮		<b>8 (月)</b> 小1556kcal 中669kcal		<b>9 (火)</b> 小1676kcal 中749kcal	
★バターパン★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★野菜サラダ ★ほうれん草オムレツ		★ハヤシライス ★牛乳 ★もやしの イタリアンサラダ		★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★中華五目ごはん	
★ごはん ひまわり油 さとう ごま 赤:牛乳、油あげ、さけ肉、さんま、みそ 緑:大根、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん		★ごはん さとう 油 赤:牛乳、さけ肉、とり肉、大豆、みそ、ひじき 緑:白菜、舞茸、人参、大根、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、こんにゃく		★うどん 油 さとう、小麦粉 赤:牛乳、とり肉、油あげ、イカ 緑:にんじん、しんじけ、ごぼう、大根、長ねぎ、もも	
<b>15 (月)</b> <b>海の日</b>  7月平均栄養価 たん白質@24.4g @27.8g 脂 肪 @18.8g @20.7g ナトリウム@3.2g @3.6g (塩分相当)		<b>16 (火)</b> 小1556kcal 中665kcal		<b>17 (水)</b> 小1788kcal 中926kcal	
★ごはん★牛乳 ★みそワタンスープ ★大根の甘辛煮 ★豆腐ハンバーグ		★ビーフカレー ★牛乳 ★海藻サラダ		★スナゴチミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	
★ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油、でん粉 赤:牛乳、さけ肉、いわし、わかめ、みそ 緑:長ねぎ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、うめ		★バターパン 油 さとう、でん粉 赤:牛乳、とり肉、ハム、たまご 緑:玉ねぎ、南瓜、ゆめし、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草		★ラーメン 油 ごま 赤:牛乳、さけ肉、はんぺん 緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、たけのこ	
<b>22 (月)</b> 小1529kcal 中633kcal		<b>23 (火)</b> 小1593kcal 中666kcal		<b>24 (水)</b> 小1641kcal 中748kcal	
★ごはん★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★子持ちしゃもんの甘露煮 (1人2尾)		★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ウインナーの ケチャップソースかけ		★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(豆腐・なめこ)	
★ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳、みそ、油あげ、さけ肉、しゃも 緑:玉ねぎ、しめじ、キャベツ、小松菜、にんじん、もやし		★黒砂糖パン じゃがいも 油、砂糖 赤:牛乳、とり肉、チーズ、ウインナー 緑:にんじん、長ねぎ、白菜、玉ねぎ、コーン、ハセリ		★ラーメン、ごま 油 赤:牛乳、さけ肉、はんぺん、わかめ 緑:白菜、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、にんじん	
<b>7月</b> の名産食材 こめ、もち米、SPF豚肉、ひまわり油、作りみそ、しんじけ、もやし、ピーマン、キャベツ、きゅうり		★ごはん 油 赤:牛乳、さけ肉、鮭、はんぺん、ひじき、みそ 緑:長ねぎ、椎茸、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、こんにゃく		★ごはん 油 さとう 赤:牛乳、さけ肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、まいたけ、ハセリ、黄豆、りんご	
※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。		※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。		☆のついた献立は新メニューです!	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

## ★7月7日は七夕です

七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。  
「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にちなんでお祭りです。給食には、七夕ゼリーがです!

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

## 給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機農業倶楽部
- ◇おやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビットファーム
- ◇しんじけ、豆腐: 名高丘の上学園
- ◇作りみそ: カントリーマクラブ
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇牛肉: 二子川 (地産鶏卵のため)
- ◇めん: 東穂麦、豊穂麦、米穂麦

