

# 7月給食だより

日・曜日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1月	あかおのこまめそやしき さといものほろに ごはん すましじる (おろし) (みかん)	あかお・しろみそ あひねき とうふ	にんじん あおねぎ みかんかん	さとう・しろこまめ・あぶら さといち・あぶら・さとう こめ	みりん・しょうゆ しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ・しお	ぶりかけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かつおぶしかけ ぎゅうにゅう
2火	とりにくのかれーほうみやき きりほしだいこんさらだ ごはん みそしる ふるっつ (おうとう)	とりにく あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・ちやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・あぶら こまあぶら・さとう こめ	しお・かれーほうだー・とまどけちやっぶ しょうゆ	いちもち ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう
3水	とんぼろうどん こまつなのごまあえ ふるっつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	だいにん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ こまつな・ちやし・にんじん ばなな	うどん・さといち しろこまめ・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなちやーはん	こめ・かつおぶし・きりぼし・にんじん・あぶら あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ
4木	まーいーどうぶどん れんこんさらだ すーぶ ふるっつ (ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいだけ れんこん・こーん・にんじん・ほうれんそう わかめ・きゃべつ ばいんかん	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・でんぶん まよねーす・しろこま	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しよくぼん・まーがりん さとう ぎゅうにゅう
5金	(おたんじょうび) ほろのめーとろっけ ほうれんそうのいそあえ とうちこしごはん あまのわすましじる ふるっつ (おれんじ)	ちくわ	ほうれんそう・ちやし・にんじん・のり こーん にんじん・おくら おれんじ	ほろのめーとろっけ・あぶら さとう こめ そうめん	しょうゆ しよ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・しお	ごまおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう
6土	さほそほうどん こまつなのおからさらだ みそしる ふるっつ (はくと)	さほ(みそ)・あかみそ かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・のり こまつな・ちやし・にんじん わかめ はくとかん	こめ・あぶら あぶら・さとう	しょうゆ・みりん しょうゆ・す だし	きなこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・きなこ しお ぎゅうにゅう
8月	あじのかほやしき はくさいのしおこんぶあえ むぎいりごはん みそしる ふるっつ (みかん)	あじ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが はくさい・さやいんげん・にんじん・しおこんぶ	でんぶん・あぶら・さとう こまあぶら こめ・おしおぎ さといち	りょうりしゆ・しょうゆ・みりん こまあぶら こめ・おしおぎ さといち	ひらぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・しお かつおぶしーく・にんじん・あぶら ぎゅうにゅう
9火	(おたんじょうび) とりにくのからあげ こーんすーさらだ ごはん すーぶ おたんじょうびけーき やさいのたっぷりしおらーめん しゅうまい ふるっつ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶしーく だまこ しゅうまい	しょうが きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん わかめ ようちんかん にんじん・こーん・ちやし・らんがんさい・にんじん	こむぎこ・でんぶん・あぶら まよねーす こめ じゃがいも こむぎ・さとう・まーがりん・あぶら・ほろのめーとろっけ ちーめん・あぶら・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ まよねーす こめ こんそめ パーキンぐばうだー しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん	ばいんぜりー ぎゅうにゅう	くろぜりーのちと ばいんかん ぎゅうにゅう
10水	ぶたにくのふゆこぎどん はるさめさらだ すーぶ ふるっつ (おうとう)	ぶたにく・あかみそ とうふ	にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん きゅうり・ちやし・にんじん あおねぎ おうとうかん	こまあぶら・あぶら・さとう・しろこま・でんぶん・こめ はるさめ・さとう・こまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す とりがらすーぶ	じゅわきんぼ ぎゅうにゅう	しよくぼん いちごじやむ ぎゅうにゅう
12金	かれーらいす やさいさらだ すーぶ ふるっつ (はくと)	とりにく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・はくさい はくとかん	こめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら	かーんれーく・とまどけちやっぶ・ちゅうのうすーす す・しお こんそめ	きなこちんすこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・きなこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
13土	ごちくうどん かほちやさらだ ふるっつ (ばいん)	ぶたにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ かほちや・きゅうり・たまねぎ ばいんかん	うどん まよねーす	だし・しょうゆ・みりん・しお しお	あまみそおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あかみそ みりん・さとう ぎゅうにゅう
16火	(いっしょーにんじんのひ) しろみそかんなのまよねーす こまつなのなっとうあえ むぎいりごはん だめきじる ふるっつ (みかん)	ほろ なっとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん にんじん・あおねぎ みかんかん	こむぎこ・あぶら こめ こめ・おしおぎ さといち・こんにやく	しお しょうゆ だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しおこんぶ ぎゅうにゅう
17水	とりにくのみそやしき きゃべつのごまねーすあえ ごはん すましじる ふるっつ (おうとう)	とりにく・あかみそ ちくわ とうふ	きゃべつ・さやいんげん・にんじん・こーん あおねぎ おうとうかん	さとう・あぶら まよねーす・しろこま こめ	みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	らすく ぎゅうにゅう	しよくぼん・あぶら さとう ぎゅうにゅう
18木	みーとろっけ やんごらだ すーぶ ふるっつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ほうれんそう	たまねぎ・にんじん・とまどけーれーどらひほり きゃべつ・えだまめ・きゅうり・こーん はくさい・わかめ ばなな	すまてい・おりーぶあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう あぶら・さとう	こまつちやっぶ・うすだーすーす・しお しょうゆ・す こんそめ	あかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ
19金	ほんほーく ほうれんそうのしらすあえ ごはん みそしる ふるっつ (おれんじ)	ほうれんそう しらす あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・ちやし・にんじん だいにん おれんじ	あぶら こめ	とまどけちやっぶ・ちゅうのうすーす しょうゆ だし	ゆきそば ぎゅうにゅう	ゆきそばめん・にんじん・きゃべつ・あぶら まよねーす・さとう・しお・けんそめ ぎゅうにゅう
20土	ちやーはん ちやしあまみそあえ すーぶ ふるっつ (ばいん)	ぶたひきにく ちくわ とうふ	たまねぎ・にんじん・こーん ちやし・こまつな あおねぎ ばいんかん	こめ・こまあぶら さとう	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	ふるっつよーくると ぎゅうにゅう	おうとうかん・よーくると さとう ぎゅうにゅう
22月	ぶたにくうどん ちくわのいそあえ ふるっつ (おれんじ) ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・こむぎ・だしこんぶ あおさのり おれんじ	うどん・さとう こむぎこ・あぶら	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり
23火	めんちかつ こーんさらだ ばん すーぶ ふるっつ (ばなな)	めんちかつ	こーん・きゅうり・きゃべつ・にんじん・れもんかじゆ ほうれんそう・たまねぎ ばなな	あぶら さとう・おりーぶあぶら しよくぼん	す・しお・しょうゆ こんそめ	きつねおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あぶらあげ・しょうゆ さとう・しろこま ぎゅうにゅう
24水	さほのおやしき こやどうふのもの むぎいりごはん みそしる ふるっつ (おうとう)	さほ こやどうふ あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん あおねぎ おうとうかん	あぶら さとう こめ・おしおぎ さといち	しお だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし	りんごじやむきんぼ ぎゅうにゅう	しよくぼん りんごじやむ ぎゅうにゅう
25木	にくじゃが おくらわかめのさらだ ごはん みそしる ふるっつ (ばいん)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ おくら・わかめ・かりからわー・にんじん はくさい ばいんかん	じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう あぶら・さとう こめ	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	ちんすこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
26金	ほやしらいす ひじきのごんちくさらだ すーぶ ふるっつ (はくと)	ぶたにく ちくわ ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ ひじき・にんじん・ほうろっこーり・こーん きゃべつ はくとかん	こめ・おしおぎ・あぶら さとう・まよねーす	ほやしらいすーく・とまどけちやっぶ しょうゆ・みりん・だし こんそめ	だいがくいち ぎゅうにゅう	さつまいも・あぶら さとう・くろこま ぎゅうにゅう
27土	やまうどん ちやしのごまみそあえ みそしる ふるっつ (みかん)	ぶたにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・ちやし・にんじん わかめ みかんかん	うどん・あぶら さとう・しろこま	しょうゆ す・しょうゆ だし	とうちこしおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こーん しお ぎゅうにゅう
29月	しろみそかんならい おくらなっとうあえ むぎいりごはん さつまじる ふるっつ (おうとう)	しろみそかんならい なっとう とりにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり だいにん・こぼろ・にんじん・あおねぎ おうとうかん	あぶら こめ・おしおぎ	しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのちと ぎゅうにゅう
30火	(いっしょーにんじんのひ) とりにくのしおこやき きりほしだいこんのもの ごはん みそしる ふるっつ (みかん)	とりにく さつまあげ あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・にんじん・えだまめ ほうれんそう・たまねぎ みかんかん	あぶら さとう こめ	しおこし しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	めーぶるとーすと ぎゅうにゅう	しよくぼん・まーがりん めーぶるしよっぶ ぎゅうにゅう
31水	ぶたにくとなつやいのみそいだめ まかろにさらだ ごはん すましじる ふるっつ (ばいん)	ぶたにく・あかみそ とうふ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・あけなす・しょうが きゅうり・にんじん あおねぎ ばいんかん	あぶら・さとう まかろに・おりーぶあぶら・まよねーす こめ	しょうゆ・みりん まかろに だし・しょうゆ・しお	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのちと ぎゅうにゅう

栄養士の平均 エネルギー (工) 591kcal たんぱく質 (たん) 21.4g 脂質 (脂) 16.7g カルシウム (Ca) 228mg 食塩相当量 (食塩) 2.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。