

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉の元になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとこと コメント
1 火	もりのピザトースト		ベーコン(卵・乳・小麦なし)、ピザチーズ	しょくパン	たまねぎ、マッシュルーム、ダイストマト、エリンギ、しめじ、ピーマン	552 kcal	野菜ときのこ、たっぷりのチーズを食パンの上のせて、焼きます。具材たっぷりです。
	ひよこまめいりサラダ	○	ひよこまめ	さとう、あぶら	きゃべつ、もやし、にんじん	24.6 g	
	マカロニスープ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな	2.8 g	
2 水	ごはん(コシヒカリ)			こめ		614 kcal	モロヘイヤは7月から旬を迎える、ぬめりが特徴の野菜です。野菜の主根と呼ばれています。
	いかのチリソース	○	イカ	あげあぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく	24.8 g	
	モロヘイヤのスープ		ベーコン(卵・乳・小麦なし)、とうふ	じゃがいも	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、モロヘイヤ	1.7 g	
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
3 木	ひやしだんたんめん		ぶたひき、とりひき、わかめ、しらす、しりしり	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう、しろうごま、ねりごま、しろうごま	にんにく、しょうが、なましいだけ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな	661 kcal	ブルーベリーをケーキ生地に混ぜました。むらさき色がきれいです。
	ブルーベリーケーキ	○	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、バター、こなざとう	ブルーベリー	26.6 g	
						2.6 g	
4 金	ブルコギどん		ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、しろうごま、ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、にんにく、しょうが	629 kcal	2年生が全校分のトウモロコシをむきます。東京都産のとうもろこしです。
	わかめのみそスープ	○	とうふ、わかめ、しらす、わかめ	あぶら、ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ	25.6 g	
	むしとうもろこし				とうもろこし	2.5 g	
7 月	たなばたばし		とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、おしむぎ、さとう	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	601 kcal	七夕に合わせて、特別な献立です。フルーツポンチに秘密があります。
	そうめんのすましじる	○	とりにく、とうふ、かまぼこ	そうめん	えのきだけ、たまねぎ、こまつな	23.0 g	
	ほしのマジカルフルーツポンチ		かんてん、こなかんてん	さとう、バターフライピーシロップ	りんご、かんづめ、パイナップル、もも、かんづめ、レモン、じり	2.4 g	
8 火	じゃこえだまめのごはん		ちりめんじゃこ	こめ、おしむぎ、さんおんとう	しょうが、えだまめ	601 kcal	枝豆はさやごとゆでて、一粒ずつ取り出してご飯に混ぜます。
	ツナとわかめのおえもの	○	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん	23.3 g	
	かんこくふうにくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	2.7 g	
9 水	トマトライスクリームソース		とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、おしむぎ、バター、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	641 kcal	サラダのドレッシングには生のバジルを使います。香りを楽しもう!
	バジルドレッシングサラダ	○		じゃがいも、オリーブあぶら、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、にんにく、レモン、バジル	23.0 g	
	くだもの(れいとうみかん)				みかん	1.8 g	
10 木	ひやしごまだれうどん		ポークハム(卵・乳・小麦なし)、たまご、みそ、はちみつ	うどん、あぶら、さとう、しろうごま	にんじん、もやし、きゅうり	573 kcal	濃厚なごまだれとうどんをよくからめて食べましょう。
	こざかなのからあげ	○	こいわし	あげあぶら、でんぶん	しょうが	27.1 g	
						2.8 g	
11 金	ごはん(コシヒカリ)			こめ		571 kcal	ごじるは宮城県や埼玉県で食べられる郷土料理です。すりつぶした大豆がポイントです。
	さかなのびりからやき	○	さば	さんおんとう、でんぶん、ごま油	しょうが	29.0 g	
	マロニーあえ			マロニー、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	2.1 g	
	ごじる		ぶたにく、とうふ、だいず、しらす	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな		
14 月	さかなとやさいのそぼろどん		たら、たまご	こめ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、なましいだけ、さやいんげん	565 kcal	お魚と野菜で作ったそぼろはご飯によく合う味付けです。
	こんにやくナムル	○		ごまあぶら、いとこんにやく、さとう	もやし、きゅうり、にんじん	24.2 g	
	みそしる		とうふ、わかめ、わかめ、しらす、しらす	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	2.7 g	
15 火	じゅーしー		きざみこんぶ、ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	561 kcal	沖縄県の郷土料理献立です。旬のゴーヤは苦みが特徴ですが、ビタミンCが豊富な野菜です。
	ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく、とうふ、たまご、けずりぶし	あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にがり、もやし	23.5 g	
	もずくのみそしる		とうふ、もずく、わかめ、しらす	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.5 g	
	くだもの(パインナップル)				パインナップル		
16 水	なつやさいのドライカレーライス		ぶたひき、とりにく	こめ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、せろり、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、なす、ほしぶどう、さやいんげん、ピーマン	622 kcal	夏野菜を使ったカレーは見た目も色鮮やかです。
	キャロットソースサラダ	○		さとう、あぶら	きゃべつ、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん	21.2 g	
	くだもの(パイナップル)				パイナップル	2.3 g	
17 木	○セルフイカフライドッグ		イカ	ミルクパン、あげあぶら、こむぎこ、ばんこ		612 kcal	夏休み前最後のセルフ給食です。大きなお口でパンにかぶりついてください!
	○セルフチーズホットドッグ	○	ポークウィンナー(卵・乳・小麦なし)、ピザチーズ	ミルクパン、あぶら		581 kcal	
	セルフドッグのやさい			はちみつ、あぶら	きゃべつ、にんじん	29.3 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン(卵・乳・小麦なし)、ぶたにく、レンズまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな	24.4 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

7月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう



ランチョンマットは
まいにち もってこよう!



きゅうしょくとうばんは
マスクをはずす前に。