

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのりものになる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりよう(g)
1		しおこんぶパスタ	きりぼしだいこんのようふうスープ ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ にんじん きりぼしだいこん エリンギ	スパゲッティ あぶら ホットケーキミックス さとう とうにゅうバター	603	23.3	18.9 1.9
2		こぎつねごはん	ホッケのおやき おかかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ホッケ かつおぶし みそ ぶたにく とうにゅう	にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	617	31.8	20.5 2.2
3		コッペパン ～りんごジャム～	ハンバーグ～トマトソースがけ～ キャベツとりにくのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ トマト キャベツ こまつな にんじん もやし	パン りんごジャム さとう じゃがいも あぶら	596	24.4	19.7 2.6
4		おはなしきゅうしょく ねぎしおぶたどん	ごまだれバンサンスウ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぶかねぎ もやし にんじん にんにく レモンかじゅう こねぎ きゅうり もやし しいたけ わかめ	ごはん あぶら ごま さとう はるさめ	638	26.6	23.1 2.5
5		セタメニュー とりそぼろごはん	ほしがたコロッケ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたい コロッケ とうふ	にんじん いんげん しょうが ねぶかねぎ こまつな	こめ あぶら そうめん さとう ゼリー	654	26.8	21.8 1.9
8		チリコンカンドン	ツナサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン あかいんげんまめ ツナ	たまねぎ セロリ こまつな にんじん マッシュルーム グリーンピース はくさい パセリ キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら	623	25.4	21.3 1.6
9		ひやしちゅうか	すいぎょうざ スティックバナナケーキ	ぎゅうにゅう とりにく すいぎょうざ	もやし きゅうり にんじん わかめ メンマ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう バナナケーキ	615	20.1	22.7 2.7
10		セサミトースト	ようふうかきたまスープ じゃがいもとぶたにくのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ ほうれんそう	しよくパン マーガリン ごま さとう じゃがいも あぶら	654	26.6	27.9 2.3
11		きりぼしだいこんの ビビンバ	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト	きりぼしだいこん にんじん だいこん もやし こまつな メンマ ねぶかねぎ しょうが チンゲンサイ	こめ さとう あぶら ごま ワンタンのかわ ゼリー	616	20.7	16.2 2.4
12		むぎごはん	アジのなんばんづけ ぐだくさんみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく ヨーグルト あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ にんじん だいこん しいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	639	29.7	20.6 1.7
16		むぎごはん	カツオカツ きりぼしだいこんのサラダ おぼろけんちんじる	ぎゅうにゅう カツオカツ ツナ とりにく とうふ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり しょうが にんじん ねぶかねぎ ごぼう こんにやく こまつな	ごはん あぶら ごま	605	23.0	23.1 1.9
17		なつやさいカレー	にしもりくんのやさいと ミートボールのスープ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす キャベツ エリンギ こまつな みかん もも パイン	こめ カレールウ ゼリー サイダー	661	21.1	19.8 2.3

*おはしの日(2日、9日、12日、16日) 忘れずに!
 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいても結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

今月の平均栄養価	626	24.9
		21.3
		2.1
学校給食摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0

☆☆ 今月の行事食 ☆☆
 7月4日(木)おはなし給食……………中華料理の献立です。クイズや本の読み聞かせをします。
 7月5日(金) セタメニュー……………7月7日の「セタ」に合わせて、星型コロッケやセタゼリーがです。
 汁の中には、天の川をイメージしたそうめんが入っています。