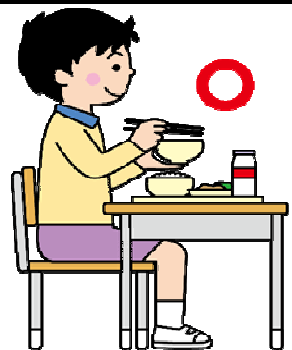


学校給食予定献立表



7月の給食目標
正しい姿勢で食べよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			542	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			535
なつやさい	ぶたにく	40		○			だしこんぶ	だしこんぶ	0.2		○		
ハヤシライス	たまねぎ	30			○	小(高)	ホールコーン	ホールコーン	15			○	小(高)
	にんじん	15			○	616	さけ	さけ	2				603
コールスロー	マッシュルーム	5			○		しょうゆ	しょうゆ	2				
サラダ	えだまめ	10			○	中・高	あぶら	あぶら	0.5	○			中・高
	なす	15			○	759	ぶたにくと	ぶたにく	20		○		
	トマト	10			○		キャベツの	キャベツ	25			○	
	ソテードオニオン				○		サラダ	きゅうり	10			○	
	にんにく	0.3			○		こまつな	にんじん	10			○	
	あぶら	1	○				さといもの	サウザンドレッシング 1袋			○		
	ハヤシルウ	13	○				みそ	とりにく	15			○	
	ケチャップ	3					さけ	うすあげ	10			○	
	あかワイン	3					だしじる	こまつな	10			○	
	ウスターソース	1					だしこんぶ	ごぼう	10			○	
	とりがらスープ						にんじん	にんじん	10			○	
	こしょう	0.03					さといも	さといも	30	○			
	キャベツ	30			○		あぶら	あぶら	1	○			
	きゅうり	10			○		みそ	みそ	8		○		
	にんじん	10			○		さけ	さけ	1				
	ホールコーン	5			○		だしじる	だしじる					
	りんごす	3					だしこんぶ	だしこんぶ					
	きとう	1.5	○										
	オリーブオイル	1.5	○										
	しお	0.1											
	こしょう	0.03											
4日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			535	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			529
こくとうパン	にくだんご	50		○			ぶたにく	ぶたにく	30		○		
にくだんごの	たまねぎ	40			○	小(高)	うずらたまご	うずらたまご	20			○	小(高)
とまどに	にんじん	15			○	603	かまぼこ	かまぼこ	15			○	600
サッパリ	ブロッコリー	20			○		はくさい	はくさい	40			○	
ポテトサラダ	キャベツ	30			○	中・高	たまねぎ	たまねぎ	30			○	中・高
	トマトみずに	20			○	764	にんじん	にんじん	10			○	736
	にんにく	0.3			○		たけのこ	たけのこ	10			○	
	オリーブオイル	1	○				ピーマン	ピーマン	10			○	
	ケチャップ	8					ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	あかワイン	2					にんにく	にんにく	0.5			○	
	とりがらスープ						しょうが	しょうが	0.5			○	
	しお	0.2					あぶら	あぶら	1	○			
	こしょう	0.03					しょうゆ	しょうゆ	4				
	ハム	5			○		さけ	さけ	2				
	じゃがいも	35	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんじん	10			○		しお	しお	0.1				
	きゅうり	10			○		こしょう	こしょう	0.03				
	オリーブオイル	2	○				ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			
	うすくちしょうゆ	1.5					かたくりこ	かたくりこ	1				
	レモンじる	0.5			○		ハム	ハム	10			○	
	しお	0.2					もやし	もやし	30			○	
	こしょう	0.03					にんじん・きゅうり	にんじん・きゅうり	10			○	
							さとう	さとう	3	○			
							しょうゆ	しょうゆ	1				
							す・しお	す・しお					



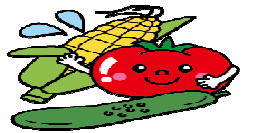
きちんと座って食べていますか？

- 背中がきちんと伸びている。
- ひじをついていない
- 足をそろえて、床についている。(できているものに○をつけましょう)

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

夏野菜がたくさん
はっているよ



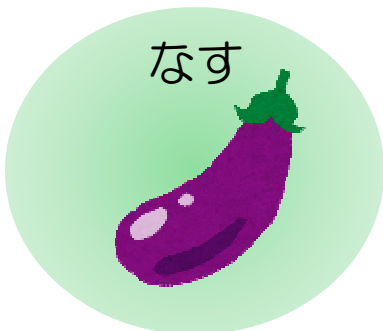
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			586	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			570
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
ハンバーグ	きやいんげん	30		○	○	645	なすの	あいびきミンチ	35		○		648
いんげんの	にんじん	15		○		中・高	たまねぎ	なす	25		○		794
ごまみそあえ	しろみそ	2		○		785	ミートスパゲティ	たまねぎ	30		○		
そうめんじる	みそ	2		○			コンソメスープ	トマトみずに	20		○		
たなばたゼリー	さとう	2	○					マッシュルーム	5		○		
七ツ	しょうゆ	1		○				ソテードオニオン			○		
こんだて	みりん	2		○				にんにく	0.5		○		
ごり	ねりごま	1	○					オリーブオイル	3	○			
ごり	すりごま	1	○					あかワイン	2		○		
ごり	そうめん	8	○					ケチャップ	15		○		
ごり	ささみ	15		○				ウスターソース	1		○		
ごり	にんじん	10		○				さとう	1		○		
ごり	おくら	5		○				しお・こしょう			○		
ごり	あおねぎ	3		○				とりにく	10		○		
ごり	うすくちしょうゆ	3		○				たまねぎ	30		○		
ごり	みりん	2		○				にんじん	10		○		
ごり	だしじる・だしこんぶ			○				ホールコーン	10		○		
ごり	しお	0.4		○				パセリ	0.05		○		
ごり	たなばたゼリー	1個	○					しろワイン・しお・こしょう			○		
	(みかん・サイダー・ぶどう)							とりがらすープ			○		



給食の中から、夏野菜をみつけよう！



夏野菜は、水分が多く、
あつくなつた体を
冷やしてくれるものが多いたまよ～。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)