

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

7月の給食目標

ただ　　し　　せ　　い　　で　　た　　べ　　よ　　う　　!

正しい姿勢で食べよう!

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
9日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(木)	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	80	○			584
ごはん	さけきりみ	60		○		小(高)	ごはん	ゆかり	1袋		○		小(高)
さけのレモン	しお	0.2				601	ほき	ほき	60		○		644
ふうみやき	こしょう	0.03				中・高	ゆかり	しお・こしょう					771
ズッキーニのソテー	しろワイン	3			○	729	しるみぎかなのあまずあんかけ	さけ	2			○	
トマトとレタスのスープ	レモンじる	7			○		ぐだくさん	かたくりこ	7			○	
	うすくちしょうゆ	3			○		みそしる	たまねぎ	15			○	
	あぶら	2	○				れいとうみかん	にんじん	10			○	
	ベーコン	8		○				ほうれんそう	15			○	
	ズッキーニ	20			○			しめじ	8		○		
	たまねぎ	15			○			あぶら	0.5	○			
	にんじん	8			○			しょうゆ	4.5				
	にんにく	0.3			○			きとう	4.5	○			
	あぶら	1	○					す	2.4				
	しょうゆ	1						とりがらスープ					
	しお	0.1						かたくりこ	1.5				
	とりにく	30		○				とうふ	15		○		
	レタス	15			○			キャベツ	15	○			
	トマト	15			○			こまつな	10			○	
	たまねぎ	30			○			にんじん	8			○	
	じゃがいも	25	○					ささがきごぼう	10			○	
	オリーブオイル	1	○					えのきだけ	5			○	
	しろワイン	2						あおねぎ	3		○		
	とりがらスープ							みそ	8		○		
	しお	0.3						だしじる					
	こしょう	0.03						れいとうみかん	1個			○	
	やさしいブイヨン						12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	70				523
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			580	やさしいブイヨン	たまご	25		○		小(高)
ホットドック	ウインナー	40		○		小(高)	こまつな	あぶら	2	○			606
コーンスープ	ケチャップ	8				639	チャーハン	やきぶた	15		○		中・高
	キャベツ	40			○	799	とうがんとビーフンのスープ	こまつな	15			○	746
	にんじん	10			○		えだまめ	しお	0.5				
	あぶら	1	○					しろねぎ	5			○	
	しお	0.5						あぶら	1	○			
	こしょう	0.03						しょうゆ	1				
	ロースハム	8		○				さけ	1				
	たまねぎ	20			○			しお	0.2				
	じゃがいも	25	○					こしょう	0.05				
	こまつな	10			○			ぶたにく	15		○		
	クリームコーン	15						ビーフン	10	○			
	オリーブオイル	1	○					とうがん	20			○	
	ホワイトルウ	8	○					たまねぎ	20			○	
	とうにゅう	15		○				にんじん	10			○	
	しろワイン	1						ほししいたけ	0.5			○	
	とりがらスープ							うすくちしょうゆ	2.5				
	ソテードオニオン							さけ	2				
	しお	0.03						とりがらスープ					
	こしょう	0.01						しお	0.05				
								こしょう	0.02				
								えだまめ	20			○	
								しお					

とうがん (冬瓜)

- 冬瓜と書きますが、旬は夏です。
- 丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことからこの名がついたそうです。
- カリウムを多く含んでいるので、むくみの解消などに効果があります。

えだまめ (枝豆)

- 枝つきのままゆでて食べたことから枝豆とよばれています。
- 枝豆が成熟すると、大豆になります。



(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。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食予定献立表

な　つ　や　す

もうすぐ夏休み！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			540	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593
ぶたスタミナ	ぶたにく	60		○			ぶたにく	かぼちゃ	25		○		小(高)
どん	にんじん	10			○	小(高)	なつやさい	なす	25	○			648
	たまねぎ	50			○	612	カレーライス	たまねぎ	15			○	
	キャベツ	20			○			トマト	30			○	中・高
ひじきと	にら	5			○	中・高	フレンチサラダ	えだまめ	10			○	799
ブロッコリーの	しょうが	0.5			○	753		ホールコーン	5			○	
サラダ	にんにく	0.5			○			にんにく	0.3			○	
	あぶら	1	○					しょうが	0.3			○	
	トウバンジャン							あぶら	1	○			
	しょうゆ	2.5						ウスターソース	1				
	さとう	0.5	○					ケチャップ	1				
	あかみそ	2		○				カレールウ	16	○			
	さけ	2						カレーこ	0.2				
	かたくりこ	0.5						ソテードオニオン				○	
	ごまあぶら	0.5	○					とりがらスープ				○	
	とりがらスープ							キャベツ	35			○	
	しお	0.1						きゅうり	10			○	
	こしょう	0.01						にんじん	10			○	
	ひじき	1		○				オリーブオイル	3.5	○			
	だいずもやし	20			○			りんごす	4.5				
	にんじん	8			○			しお	0.5				
	ブロッコリー	20			○			こしょう	0.03				
	す	2.5						さとう	0.5	○			
	うすくちしょうゆ	1.5											
	さとう	1	○										
	しお	0.1											
	こしょう	0.01											
	あぶら	2	○										



給食最終日

し　せ　い　な

よい姿勢で食べましょう



できているものに
チェックをつけましょう
□背筋はまっすぐかな？
□ひじをついていないか
な？
□足はそろえて床について
いるかな？
□ごはんや汁もののお碗は
もっているかな？



な　つ　ば　す　い　ぶ　ん　ほ　き　ょ　う　た　い　せ　つ　あ　ま　の　も　の　つ　め　の　も　の
夏場の水分補給は大切ですが、甘い飲み物や冷たい飲み物
のとりすぎには注意が必要です。



(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。)