

日(曜)	メニュー	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	メニュー	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	
1(金)	かぼちやのチーズやき はるさめサラダ うみのさちスープ コッペパン	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう えび・いか・たこ かにかまぼこ ベーコン なまクリーム チーズ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの パン・マカロニ はるさめ・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの かぼちや・キャベツ きゅうり・たまねぎ コーンかん・にんじん パセリ・しめじ マッシュルーム・にんにく	626	15(金)	ぶたにくとトマトの チーズやき コッペパン	カルシウムの日 スパゲティ サラダ ポトフ マヨネーズ	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの パン・スパゲティ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの えだまめ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト にんじん・パセリ しめじ・マッシュルーム	628
4(月)	ごはん うりのすのもの とりにくのアーモンドやき みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ しらすぼし とりにく みそ (にぼし)	ふ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・アーモンド マヨネーズ	かぼちや・きゅうり うり・たまねぎ・なす にんじん・にんにく ねぎ・パセリ	615	19(火)	むぎごはん コールスロー サラダ かにかま たまごやき なつやさい カレー	ぎゅうにゅう ひじき・かにかまぼこ ぶたにく・たまご (けずりぶし)	むぎ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら ドレッシング カレールウ	かぼちや・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・トマトジュース なす・にんじん ピーマン・にんにく	631	
5(火)	ごはん そくせきづけ てんぷら (きす・かぼちや) にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし・きす ぎゅうにゅう・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・かぼちや キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ にんじん	633	<p>きゅうしよく こんだて しょうかい <b>給食の献立紹介</b></p> <p>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p><b>★ なすとツナのサラダ (8日) ★</b></p> <p>ぎいりょう にんぶん ＜材料 4人分＞</p> <p>なす 120g 酢 おおさじ1/2 おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ツナ缶 30g 砂糖 小さじ2 レッドオニオン 50g (あかたまねぎ) ねぎ 25g</p> <p>つくりかた ＜作り方＞</p> <p>① なすは厚さ1cmのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。</p> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p>						
6(水)	ピーマンの かえりの にくづめ ナッツあえ こまつな サラダ コンソメ スープ コーンパン	ぎゅうにゅう あおりのこ かえりいりこ ぎゅうひきにく ぶたひきにく・たまご ロースハム・ベーコン (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ とうもろこしペースト にんじん・パセリ ピーマン・レモン・しめじ	638	7(木)	ひつまぶし あまずあえ たまごやき そうめん じる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ ひじき・あかいた ロースハム・あなご とりひきにく・たまご (こんぶ)・(かつおぶし) (けずりぶし)	そうめん・こめ さとう・ごま すりごま こめあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ	627	
8(金)	ホキの コーンやき すいか なすとツナの サラダ イタリアン スパゲティ コッペパン	ぎゅうにゅう あおりのこ・ホキ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ・レッドオニオン コーンかん・トマトかん なす・にんじん・ねぎ ピーマン・すいか しめじ・しょうが	658	11(月)	ごはん くるみ プチ あえ トマト なつやさいの すぶた わかめ スープ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく (ガラスープ)	こめ・こめこ でんぶん・マロニー さんおんとう くるみ・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・ズッキーニ たけのこ・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト なす・にんじん・にんにく ピーマン (カラフル)	603	
12(火)	★ぎゅうどん★ G P 滝本 晴彦選手 ～子供のころに好きだったメニューから～ ピースの日 むぎごはん いかのフライ ぎゅうどん	ぎゅうにゅう だいや・やきどうふ ピーズミックス いか・かにかまぼこ ぎゅうにゅう (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく きゅうり・ごぼう たまねぎ・ねぎ・レモン ほししいたけ・にんにく	625	13(水)	とりにくの マヨネーズやき はだかむぎこパン コーン サラダ ワンタン スープ マーマレード& マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく・ロースハム とりにく (ガラスープ)	はだかむぎこパン ワンタン・さとう オリーブオイル こめあぶら マーマレード・マーガリン マヨネーズ	きゅうり・こまつな しょうが・たけのこ かいわれだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ えのきだけ	652	
14(木)	ごはん あおなとたまごの あまずあえ レバーの ソルウェーに しらたきの いりに	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりひきにく・たまご	こめ・じょうしんこ でんぶん・さとう こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	668	13(水)	なつやさい を食べて、夏を乗り切ろう!	みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。	トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等			

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)  
学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 634  
たんぱく質(g) 26.0  
630 25.2

※みかんジュースが、7月14日(木)に付きます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。