

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	なすとツナのサラダ ごはん いそモンあげ トマトとんじり	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう ローストだいた あおのりこ・ひじき かえりいりこ まぐろあぶらづけ たこ・ぶたにく たまご・みそ(にぼし)	はたらくちからやたいおんになるもの こむぎこ おこのみのもと こめ・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	からだのちようしをととのえるもの キャベツ・たまねぎ トマト・なす・にんじん ねぎ・しょうが	676 880	19(火)	ひじきフルーツ なつやさい あじのラビゴットソース むぎごはん なつやさいカレー ラーキーにんじん	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう ひじき・あじ ぶたひきにく ぶたレバー ロースハム	はたらくちからやたいおんになるもの むぎ・こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら あんにとろろ カレールー	からだのちようしをととのえるもの かほちや・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・なす・にんじん ピーマン・もやし パインかん トマトピューレ しょうが・にんにく	601 926
4(月)	ホキのこまつなソース マヨネーズ ツナマカロニサラダ コーンパン チリコンカン	ぎゅうにゅう だいた ひよこめめ・ホキ まぐろあぶらづけ とりひきにく ヨーグルト・みそ	パン・マカロニ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ とうもろこしペースト トマトかん・にんじん ピーマン・レモン しめじ・にんにく	648 813	<p>きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</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します。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ (1日) ★</p> <p>☆ 冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p>～ 愛媛で採れるなす ～</p> <p>いよ伊予なす まつやまなが松山長なす きぬかわ絹皮なす</p> <p>なすの皮には、“ナスニン”と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因となりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。</p> <p>なつやさいの夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!</p> <p>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れます。</p>					
5(火)	こまつなのおかかあえ ごぼうとんじり ごぼうとんじり	ぎゅうにゅう だいた こうやどうふ かつおぶし とりひきにく たまご(けずりぶし)	こむぎこ スパイスドッグ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ さほう・こまつな たまねぎ・にんじん ほししいたけ	646 832						
6(水)	7月6日サラダ記念日 バター コーンライス チーズサラダ とりにくの カレーあげ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かほちや・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマトかん・なす にんじん・パセリ レタス・しょうが にんにく	639 824						
7(木)	とうふ ハンバーグ コッペパン ごまじゃこ サラダ たなばた そうめんじる ラーキーにんじん	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・おから ひじき・しらすほし ぶたひきにく ぶたレバー とりひきにく・たまご (こんぶ・けずりぶし)	パン・そうめん パンこ・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら マスカットゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほししいたけ	606 733						
8(金)	はるさめサラダ なつやさいの すぶた ちゅうかふう たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さんおんとう・ごま こめあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ チンゲンサイ・とうもろこし コーンかん・なす・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし きくらげ・しょうが にんにく・ほししいたけ	630 812						
11(月)	桜井小学校6年生 リクエスト献立 「かぼちゃ」をつかった リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー ウインナー とりひきにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	パン ぎょうざのかわ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター チョコレートクリーム	かほちや・キャベツ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん・パセリ レタス・レモン トマトピューレ にんにく	641 893						
12(火)	ゆかりあえ スタミナ なっとう あじの なんばんづけ オクラの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ なっとう・わかめ あじ・とりひきにく みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	オクラ・かほちや キャベツ・きゅうり あかしそ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・えのきだけ しょうが・にんにく	615 810						
13(水)	うりのすのもの レバーの アーモンドいため にくだんごの スープ	ぎゅうにゅう わかめ・しらすほし ぶたレバー にくだんご (ガラスープ)	こめ・でんぶん さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり うり・だいこん にんじん・ねぎ ピーマン・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	707 906						
14(木)	ウインナーと じゃがいものソテー トマトときゅうり のサラダ ファイバー スープ	ぎゅうにゅう きなこ・ベーコン ウインナー (ガラスープ)	おおむぎ・こむぎ パン・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ピーマン	688 709						
15(金)	FC今治コラボ給食 デザートチーズ (いちご) こんにやく かいそうサラダ あなごいり たまごやき ぎゅうどん	ぎゅうにゅう やきどうふ かいそう あなご ぎゅうにく・たまご いちごレアチーズ (けずりぶし)	むぎ・こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル	サラダこんにやく いとこんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ	634 794						

こんげつ へいきんせつしゅえいようりよう 今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)	エネルギー(kcal) (小)644 (中)828	たんぱく質(g) (小)26.4 (中)32.2
がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん 学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)	(小)640 (中)810	(小)25.6 (中)32.3

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。

※ ○印はスプーンをつく日です。

※ 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。