



7月学校給食献立表

夏は気温・湿度の上昇にもなって、食中毒が起きやすくなります。学校給食ではいつも以上の衛生管理を心がけていきます！ご家庭でも気をつけるようお願いいたします。



日曜	献立名	ざいりょうめい			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤 おもにからだをつくる もとになる	緑 おもにからだのちよう そととのえるもとになる	黄 おもにエネルギーの もとになる	
1 木	カレーうどん 牛乳 ロールパン 切り干し大根のごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	うどん でんぷん さとう ロールパン ごまあぶら	611 24.6
2 金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ	にんじん ピーマン ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ くにんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら	601 25.3
5 月	リッチパン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン トマト	リッチパン じゃがいも さとう マカロニ こむぎこ でんぷん マーガリン オリーブあぶら	645 23.7
6 火	ごはん 牛乳 魚の有馬煮 酢の物 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ なす たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	638 28.5
7 水	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ピーマンピーナッツみそ そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう いか みそ しらすぼし	にんじん ピーマン あかピーマン えのきたけ たまねぎ ねぎ オクラ	ごはん さとう そうめん ピーナッツ あぶら ゼリー	729 24.2
8 木	にら玉そば 牛乳 コッペパン マーメレード かみかみチップス ミントマト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん にら ミントマト しいたけ もやし メンマ	ちゅうかさそば でんぷん コッペパン マーメレード アーモンド ごまあぶら	661 29.0
9 金	ごはん 牛乳 ラフティー マーミーナイイチー アーサー汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あおさ	にんじん こまつな ねぎ パイナップル たまねぎ パイナップル しろねぎ	ごはん さとう サラダあぶら	680 25.9
12 月	ごはん 牛乳 夏野菜カレー えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん かぼちゃ トマト なす たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ レモン ピーマン にんにく しょうが	ごはん さとう サラダあぶ ら	666 23.4
13 火	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のオーロラソース そえ野菜	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも あぶら	730 27.1
14 水	ごはん 牛乳 豚キムチ 中華スープ すもも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ちんげんさい はくさい たまねぎ きゃべ つ にら もやし すもも	ごはん ビーフン ごま ごまあぶら	605 25.1
15 木	ミートスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかえんどう	にんじん トマト たまねぎ セロリー グリンピース きゅうり もみかん パイナップル とうもろこし レモン	ソフトめん でんぷん しらたまもち さとう サラダあぶら	743 23.1
16 金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 梅肉あえ うま煮	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり うめ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	675 31.8
19 月	海の日				
20 火	元気が出るごはん 牛乳 春雨サラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	にんじん さやえんどう きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごまもち	688 22.4

酢のすごい力!

夏の暑い時期には「酢」を使った料理が大活躍。

- ★ 酸味で食欲アップ!
- ★ クエン酸で疲労回復!
- ★ 殺菌力で食中毒予防!

給食でも「酢の物」や「ごま酢あえ」が登場!

郷土料理をお楽しみに!

このか おきなわけん きょうどりょうり
9日は「沖縄県」の郷土料理がいっぱい!
おきなわけん とうじょう
沖縄産の「パイナップル」も登場します!

おきなわけん ほうげん しょうかい
～沖縄の方言を紹介～

マーミーナー → もやし
イチー → いためる
アーサー → あおさ

今月のリクエスト献立は…
八本松幼稚園のみなさんです!
5日と13日です!

たのしみ
にも♡

八本松学校給食センター
TEL 429-1747