

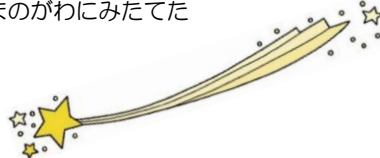


日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を 整える食品（緑）	1杯分 - kcal	1杯分質 g
1	火	ごはん	牛乳	マーボーなす はるさめサラダ やさいパオズ②	牛乳 とうふ ぶたにく パオズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゃべつ りょくとうもやし にんにく しょうが	650	24.3
2	水	はちみつパン	牛乳	パンクインスープ にくだんご② おんやさいサラダ	牛乳 とりにく にくだんご	パン あぶら はくりきこ バター たまねぎドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんにく きゃべつ ブロッコリー にんじん	629	25.4
3	木	ごはん	牛乳	サバのみそに ほうれんそうのおひたし 呉汁（こじる）	牛乳 サバ だいす とうふ あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも	ほうれんそう きゃべつ にんじん りょくとうもやし ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	598	25.9
4	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる このはかまほこのあられあげ② しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく かまほこ しおこんぶ	じごなうどん あぶら カレールー かたくりこ はくりきこ ごまあぶら あられ	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ きゃべつ ほうれんそう	660	26.5
7	月	ごはん ☆おほかたのりかけ	牛乳	ほしがた☆わらうハンバーグ いそかあえ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 ハンバーグ のり とりにく かまほこ なると	ごはん さとう かたくりこ たなばたゼリー	たまねぎ えのき ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ねぎ オクラ ほししいたけ	632	25.3
8	火	ごはん	牛乳	たらのピリからソースかけ こまつなあえ スタミナじる	牛乳 わかめ タラ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ にんじん ニラ	598	24.4
9	水	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ チキンナゲット② コーンサラダ	牛乳 だいす ぶたにく ナゲット	パン じゃがいも あぶら コーンクリームドレッシング さとう	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン ブロッコリー とうもろこし	669	29.2
10	木	ごはん	コーヒー牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう きゃべつ りょくとうもやし	591	23.0
11	金	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン はるまき パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく はるまき	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	きゃべつ りょくとうもやし にんじん とうもろこし ねぎ ニラ しょうが にんにく だいずもやし きゅうり	687	26.1
14	月	ごはん	牛乳	なつやさいカレー カラフルフルーツポンチ パリッシュ	牛乳 とりにく パリッシュ	ごはん じゃがいも カレールー あぶら しらたまだんご	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく みかん パイン モモ ナタデココ	662	22.5
15	火	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ にんじんしゅうまい② ワンダンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく しゅうまい とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう はくさいキムチ りょくとうもやし ねぎ	615	25.1

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

☆7月7日はたなばたです

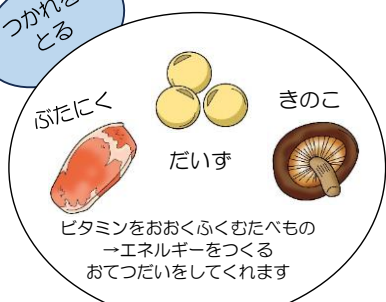
たなばたはねんに1かい、7月7日のよるだけ織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）があうことをゆるされたひで、にほんのでんとうてきなぎょうじのひとつです。
たなばたのひには『そうめん』を食べるとびょうきにならないといわれています。
7月7日のきゅうしょくでは『そうめん』のかわりに、あまのがわにみたてた『3しょくかまほこ』をつかいます。
おたのしみに！



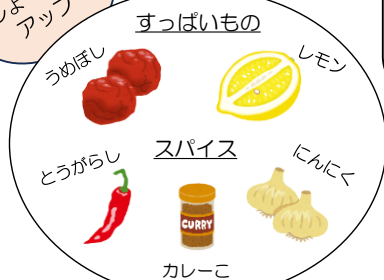
7月のたまねぎは
ちちぶしよしたで
つくられた
たまねぎです

ポテくまくんのなつバテぼうしきょうしつ

つかれをとる



しょくよくアップ



ことしのなつも、とてもあつくなります。
ねぶそくなどの「せいかつリズムのみだれ」は
ねつちゅうしょうになりやすくなります。
なつやすみちゅうも、せいかつリズムをととのえて
2がっきもげんきに
とうこうできるようにしましょう！

