



夏に旬のおいしい食材をたくさん食べよう！

7月になりました。夏本番です！楽しいことの増える季節ですが、暑さでみなさんの食欲も落ちてしまう時期でもあります。しかし、夏はおいしい食べ物もたくさんできる季節なので、体調を崩さないためにも夏野菜や旬の果物を食べて、パワーをもらいましょう！そのため、今月は夏野菜をたくさん使った献立としました。6日には七夕献立も出ますので、しっかりと食べましょう。



夏に旬を迎える食材を太字にしたので、確認しましょう。

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18～32g
食塩相当量	2.5g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき				栄養価
				きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ほねやは、ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		
						いろいろのこいやすい	いろいろのすいやさい	
2 ／ 月	わかめごはん		さけのうめマヨネーズやき チンゲンサイとぶたにくピリからいため にらのみそしる	むぎ ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら チンゲンサイ	うめ もやし たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	583kcal 29.6g 3.2g
3 ／ 火	せわりコッペパン		フランクフルト <small>豆が入った少し辛い</small> チリコンカン <small>アメリカのトマト</small> アーモンドサラダ <small>煮込み料理です。</small>	パン あぶら じゃがいも かたくりこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト ぶたにく いんげんまめ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	594kcal 24.4g 2.4g
4 ／ 水	むぎごはん		なつやさいカレー ツナわかめサラダ くだもの(すいか)	むぎ ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ ツナ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	えだまめ たまねぎ もやし なす にんにく しょうが りんご キャベツ すいか	643kcal 22.5g 2.4g
5 ／ 木	ぶたにくとやさいの もりうどん		とりにくのとんぶら えだまめ	うどん あぶら てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ えだまめ	580kcal 28.7g 2.0g
6 ／ 金	七夕献立 カラフルにくみそどん		たなばたそうめんじる あんにくフルーツ ☆星型の杏仁豆腐入り☆	むぎ ごはん さとう あぶら そうめん かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたみそ	にんじん あかピーマン きいろピーマン オクラ	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ もも みかん パインアップル バナナ	670kcal 25.4g 1.8g
9 ／ 月	むぎごはん		さばのピリからやき ゴーヤチャンブル こまつなのみそしる	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん こまつな ゴーヤ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ	636kcal 27.7g 2.1g
10 ／ 火	ジャージャーめん		トマトとたまごのスープ かぼちゃのグラッセ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ バター	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく とりにく だいたみそ たまご	にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ レタス	575kcal 24.7g 1.9g
11 ／ 水	むぎごはん		マーボーなす なつやさいサラダ とうもろこし	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ツナ	トマト オクラ	しょうが にんにく ねぎ なす しいたけ もやし きゅうり とうもろこし	602kcal 23.8g 1.9g
12 ／ 木	パインパン		ハンバーグのなつやさいソースがけ チーズポテト キャベたまスープ	パン バター さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ スッキーニ なす えだまめ にんにく キャベツ	619kcal 27.2g 2.8g
13 ／ 金	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき もやしとあぶらあげのあえもの かぼちゃのみそしる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ しめじ	612kcal 24.2g 2.1g
17 ／ 火	ミルクパン		シーフードトマトスパゲティ ハニーマスタードサラダ れいとうみかん	パン スパゲティ あぶら バター はちみつ	ぎゅうにゅう だいたみそ いか えび チーズ ほたて ベーコン	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	657kcal 26.7g 2.1g
18 ／ 水	むぎごはん		あじのカレーたつたあげ にくやさいみそいため かきたまじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とうふ たまご	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	616kcal 26.7g 2.2g
19 ／ 木	ココアパン		ポテトのミートグラタン キャベツスープ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみそ みそ チーズ ベーコン	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ	657kcal 25.3g 2.8g
20 ／ 金	さけチャーハン		とうがんとはるさめのスープ れいしゃぶサラダ	むぎ ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし とうがん きゅうり キャベツ	574kcal 22.8g 1.4g

9月

3 ／ 月	むぎごはん		ポークカレー イタリアンサラダ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ サラミ	にんじん トマト	にんにく しょうが りんご たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	651kcal 21.8g 2.6g
-------------	-------	--	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------	-------------	--	--------------------------

* 材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

今日の七区野菜



～今月の予定～
20日(金) 終業式 給食あり

※お知らせ
7月分の給食費の引き落とし日は、7月31日(火)です。4,630円です。
よろしくお願ひ致します。

栄養価平均	
エネルギー	615kcal
たんぱく質	25.7g
食塩相当量	2.2g