



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 |