平成 30 年

7月　給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ご飯 魚の塩麹焼 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳（3時） 苺スコーン	さわら・まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米・米こうじ ホットケーキミックス	切干しだいこん・コーン缶詰粒 にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ぶなしめじ・かぼちゃ いちごジャム
3	火	ご飯 カレー風味チキン きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳（3時） フルーツゼリー	若鶏もも・普通牛乳	精白米・いりごま	きゅうり・キャベツ・乾わかめ にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・りんごジュース
4	水	ひじきごはん ホキのいそ天ぷら 夏野菜の重ね焼き すまし汁	牛乳（3時） ココアスナック	ホキ・牛ひき肉・ぶたひき肉 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・享ふ	ひじき・あおさ・かぼちゃ・なす ズッキーニ・トマトホール缶詰 にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 切干しだいこん
5	木	ご飯 豚肉のトマト煮込み きのこと卵の炒め物 みそ汁	牛乳（3時） ホットケーキ	ぶたもも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・えのきたけ ぶなしめじ・生しいたけ・にんじん たまねぎ・乾わかめ・キャベツ
6	金	七夕ちらし ポテト 七夕そうめん汁 果物	ヤクルト 七夕おやつ	ロースハム・まぐろ油漬缶詰 乳酸菌飲料・ホイップクリーム	精白米・フライドポテト そうめん・食パン	きゅうり・コーン缶詰粒・にんじん たまねぎ・オクラ・すいか いちごジャム
7	土	ご飯 肉じゃが 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳（3時） マーブルケーキ	牛ばら・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・塩昆布・にんじん たまねぎ・乾わかめ
9	月	ご飯 魚のカレー焼き 厚揚げの甘煮 もやしスープ	牛乳（3時） ごまクッキー	ホキ・生揚げ・普通牛乳	精白米・いりごま ソフトマーガリン・薄力粉	にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・生しいたけ 葉ねぎ
10	火	ご飯 親子丼 和えもの みそ汁 果物	牛乳（3時） つぶつぶオレンジゼリー	若鶏もも・鶏卵・削り節 普通牛乳	精白米・さつまいも	葉ねぎ・キャベツ・にんじん たまねぎ・乾わかめ・バナナ・寒天 オレンジジュース・みかん缶詰
11	水	ご飯 魚のかば焼き ジャーマンポテト 中華スープ	牛乳（3時） メロンパン風クッキー	さわら・ベーコン・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 生しいたけ・きくらげ
12	木	ご飯 カレーとうふボール 切干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳（3時） きなこ団子	木綿豆腐・油揚げ・鶏卵 普通牛乳・きな粉	精白米・上新粉	冷凍えだまめ・ひじき 切干しだいこん・にんじん たまねぎ・乾わかめ・えのきたけ
13	金	ご飯 鯖の塩焼き 卵サラダ みそ汁 ふりかけ	牛乳（3時） ジャムサンド	さば・鶏卵・削り節・普通牛乳	精白米・いりごま・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ぶなしめじ・かぼちゃ オレンジ・いちごジャム
14	土	ご飯 焼きそば 粉ふきいも すまし汁	牛乳（3時） ポップコーン	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・中華めん・じゃがいも ポップコーン	りょくとうもやし・キャベツ 青ピーマン・にんじん・たまねぎ 乾わかめ
17	火	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳（3時） 苺ジャムケーキ	若鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	ひじき・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ぶなしめじ・いちごジャム
18	水	ご飯 豚のしょうが煮 ツナの酢の物 すまし汁	牛乳（3時） ちんすうこう	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・薄力粉・ラード	しょうが・キャベツ・乾わかめ にんじん・たまねぎ・葉ねぎ
19	木	ご飯 冷やしうどん ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	オレンジジュース ミルクわらび餅	牛ひき肉・ぶたひき肉・大豆 きな粉	精白米・ゆでうどん じゃがいも・片栗粉	乾わかめ・にんじん・たまねぎ トマトホール缶詰・りんご オレンジジュース
20	金	ご飯 鶏のゴマ味噌焼 高野の煮物 みそ汁	牛乳（3時） お麩スナック	若鶏もも・甘みそ・凍り豆腐 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ごま・享ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・乾わかめ

平成 30 年

7月　給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	土	ご飯 牛丼 和えもの みそ汁 果物	牛乳（3時） ココアケーキ	牛ばら・かつお節・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ぶなしめじ・バナナ
23	月	ご飯 和風きのこスパゲッティー 豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたま汁	牛乳（3時） フルーツヨーグルト	ぶたもも・生揚げ・鶏卵 普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・マカロニ・スパゲティ	えのきたけ・ぶなしめじ 生しいたけ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・みかん缶詰・バナナ りんご
24	火	ご飯 さばの味噌煮 マカロニのケチャップソテー すまし汁 果物	牛乳（3時） カレースナック	甘みそ・さば・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ 享ふ	トマトホール缶詰・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
25	水	ご飯 ハヤシライス もやしのゴマ酢和え ゆで卵 果物	牛乳（3時） ココアクリームサンド	牛ばら・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・いりごま・食パン	にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・キャベツ バナナ
26	木	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル コンソメスープ	牛乳（3時） かりんとう	若鶏もも・普通牛乳	精白米・生いも板こんにゃく ごま油・いりごま・薄力粉	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒 ブロッコリー
27	金	ご飯 魚のゴマやき 大豆の五目煮 みそ汁 納豆	牛乳（3時） あんぱん	さわら・大豆・納豆・普通牛乳 こしあん	精白米・いりごま 生いも板こんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス	ごぼう・たけのこ・れんこん にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ
28	土	ご飯 豚肉の味噌炒め ゆかりの和えもの すまし汁		ぶたもも・甘みそ	精白米	ぶなしめじ・キャベツ りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・切干しだいこん
30	月	ご飯 魚のマヨネーズパン粉焼き きんぴら 具沢山スープ ふりかけ	牛乳（3時） 果物 チーズ	ホキ・木綿豆腐・かつお節 普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・マヨネーズ・パン粉 生いも板こんにゃく・いりごま	ごぼう・れんこん・キャベツ にんじん・たまねぎ・りんご
31	火	ご飯 豚の生姜焼き いり豆腐 きのこスープ	ヤクルト お誕生日ケーキ	ぶたもも・木綿豆腐 乳酸菌飲料・鶏卵	精白米・薄力粉・グラニュー糖	しょうが・ごぼう・れんこん コーン缶詰粒・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ にんじん・マーマレードジャム

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は中国から由来した行事で日本には奈良時代に伝わってきました。七夕に食べるそうめんは天の川や織姫の織り糸に見立てている説があります。給食にもそうめん汁を出しますよ。

七夕メニュー

・七夕ちらし　・ポテト

・七夕そうめん汁・果物

（おやつ）

・七夕おやつ・ヤクルト

夏野菜の紹介

夏野菜はたくさんの水分を含むため、体温を下げたり種々のビタミンで体の調子を整える働きをしてくれます。

きゅうり：ビタミンCとカリウムをたくさん含み身体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。

ピーマン：健やかな肌を保つためのビタミンが豊富。血行を良くして冷え症の改善にも効く効果があります。