

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	ご飯	○		米, 麦		710 kcal	
	ほっけの塩焼き		ホッケ			33.6 g	
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	19.9 g	
	すいとん		鶏肉, 油揚げ	薄力粉, でんぷん	大根, ねぎ, にんじん, 小松菜	2.3 g	
2 木	奄美の鶏飯	○	のり, 鶏肉, たまご	米, 麦, 砂糖, 油	しょうが, にんじん, エリンギ, 小松菜, たくあん, ねぎ	770 kcal	
	がね		郷土料理 【鹿児島県(奄美大島)】 寒天		さつまいも, 薄力粉, 米粉, 砂糖, 油	にんじん, にら	27.4 g
	つぶつぶオレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース, みかん缶	16.9 g	
3 金	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ	中華めん, 油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン缶, ねぎ	760 kcal	
	たご焼きポテト		白いんげん豆, たこ足, かつお節, 青のり	じゃがいも, でんぷん, 油, ノンエッグマヨネーズ	万能ねぎ, しょうが(酢漬)	30.2 g	
	サクランボ				さくらんぼ	25.0 g	
6 月	わかめご飯	○	わかめ	米, 麦, ごま		740 kcal	
	豚肉とじゃがいものみそ煮		豚肉, 赤みそ, うずら卵	油, 板こんにやく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	29.4 g	
	油揚げと野菜のしょうが和え		油揚げ		もやし, 小松菜, キャベツ, しょうが	21.4 g	
7 火	七夕ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, たまご, うなぎ(かば焼き), のり	米, 麦, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, れんこん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう	752 kcal	
	そうめん汁		鶏肉	生ふ, そうめん	にんじん, 大根, 小松菜	31.3 g	
	七夕フルーツポンチ			トック, 砂糖	もも缶, みかん缶, パイナップル缶, レモン汁	18.6 g	
8 水	ココア揚げパン	○		油, ミルクパン, 砂糖		698 kcal	
	田舎風スープ		豚肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 春雨	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	28.3 g	
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	32.0 g	
9 木	ご飯	○		米, 麦		705 kcal	
	さばの照り焼き		さば	砂糖, でんぷん	しょうが	35.9 g	
	野菜のボン酢和え		わかめ	砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	22.9 g	
	にら玉スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, にら	2.5 g	
10 金	スパゲッティアラビアータ	○	豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, トマト缶	724 kcal	
	イタリアンサラダ		チーズ, ベーコン	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	30.0 g	
	ホワイトココパン				パイナップル	25.8 g	
13 月	ジャンバラヤ	○	鶏肉, レンズ豆	米, 麦, 油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	779 kcal	
	ABCマカロニスープ		豚肉	じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜	27.9 g	
	チーズケーキ		クリームチーズ, 生クリーム, たまご	砂糖, 薄力粉	レモン汁	28.0 g	
14 火	大豆入り五目ごはん	○	鶏肉, 大豆, 油揚げ	米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ	746 kcal	
	ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉, パン粉, 油		30.0 g	
	おひたし				小松菜, にんじん, キャベツ, えのきたけ	28.5 g	
15 水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, バター	にんにく	688 kcal	
	ポークシチュー		豚肉	油, バター, 薄力粉, じゃがいも, 中ざら糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶	28.3 g	
	海藻サラダ		海藻サラダミックス, わかめ	ごま, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, コーン缶, 枝豆	32.2 g	
16 木	ガバオライス	○	鶏ひき肉, 大豆ミート	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル	703 kcal	
	ソムナム風サラダ		桜えび	砂糖	切干大根, きゅうり, にんじん, にんにく, レモン汁	30.0 g	
	フォースープ		鶏肉	油	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, もやし, しょうが, チンゲン菜	17.2 g	
17 金	コーヒー牛乳	×	乳飲料(コーヒー)			823 kcal	
	夏野菜のカレーライス		豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ズッキーニ, かぼちゃ, なす	24.4 g	
	豆のサラダ		大豆, いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	27.1 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.2 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	738 kcal
31.1 g	29.7 g
23.1 g	24.3 g
2.5 g	2.7 g

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

### 7/2 ころ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

### 7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

### 7月下旬ころ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

### 7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

### 7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

### 7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

**こたえ** 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)