

7月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム
3月	ごはん	○	みそなっとう ごまあえ やさいのうまに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なっとう, あかみそ, とり にく, なまあげ, だいず	こめ, きょうかまい, あぶら, さ とう, ごま, じゃがいも, こん にやく	ねぎ, ほうれんそう, もやし, に んじん, たまねぎ, さやいんげ ん	639 kcal 29.5 g 399 mg
4火	たてわりパン	○	チリコンカン ツナサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう, 山口県産 ぶたミンチ, いんげんま め, だいず, まぐろみずに	たてわりパン, あぶら, さとう, マヨネーズ, ラビオリ	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にん じん	665 kcal 29.7 g 331 mg
5水	ごはん	○	なすとぶたにくのみそいため トマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, あかみそ, ベー コン, たまご, とうふ, か んてん	こめ, きょうかまい, さとう, あ ぶら, ごまあぶら, でんぷん	なす, さやいんげん, にんじん, しょうが, トマト, たまねぎ, レ タス	610 kcal 24.1 g 332 mg
6木	ごはん	○	いわしのしょうがに ゆかりあえ じゃがいものみそする	ぎゅうにゅう, いわし, と うふ, あぶらあげ, わか め, みそ	こめ, きょうかまい, じゃがい も	もやし, キャベツ, きゅうり, あ かしそ, たまねぎ, にんじん, ね ぎ	589 kcal 23.7 g 383 mg
7金	すめし 	○	てまきずしのぐ そうめんじる キラキラもち ★七タメニュー	のり, たまご, まぐろみず に, ぎゅうにゅう, かまぼ こ, えび, あぶらあげ	こめ, きょうかまい, さとう, マ ヨネーズ, そうめん	きゅうり, なす, にんじん, ね ぎ, ほししいたけ	632 kcal 28.0 g 293 mg
10月	ちゅうかどん	○	あげぎょうざ ちゅうかサラダ	ぶたにく, いか, えび, う ずらたまご, ぎゅうにゅう うぎ, こくさんやさいぎょ うざ, くきわかめ	こめ, きょうかまい, あぶら, さ とう, でんぷん, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, さやいんげん, とう もろこし	662 kcal 27.7 g 297 mg
11火	コッペパン	○	とりのハーブやき レモンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, とりにく, ベーコン	コッペパン, さとう, オリーブ オイル, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, りんご, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, れもん	566 kcal 24.3 g 302 mg
12水	ごはん	○	ハヤシシチュー しらすとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, しらすぼし, チーズ	こめ, きょうかまい, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さと う	たまねぎ, にんじん, しめじ, グ リンピース, にんにく, きゅう り, キャベツ	585 kcal 23.5 g 353 mg
13木	ごはん	○	マーボーどうふ もやしナムル マンゴープリン	ぎゅうにゅう, とうふ, 山 口県産ぶたミンチ, あか みそ	こめ, きょうかまい, むぎ, さと う, でんぷん, ごまあぶら, ご ま, マンゴープリン	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, にら, にんにく, しょうが, もやし, こまつな	620 kcal 25.9 g 395 mg
14金	クファ ジュシー  沖縄料理	○	ゴーヤチャンプルー おきなわそばじる れいとうパイン	ぶたにく, こんぶ, ぎゅう にゅう, とうふ, たまご	こめ, きょうかまい, あぶら, さ とう, ごまあぶら, おきなわそ ば, さとう	にんじん, ねぎ, にがうり, もや し, たまねぎ, だいずもやし, ベ ビーパイン	587 kcal 29.4 g 331 mg
18火	コッペパン スパゲティ ナポリタン	○	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ひじき, だいず	コッペパン, スパゲッティ, バ ター, ごまドレッシング	にんじん, たまねぎ, マッシュ ループ, ピーマン, なす, にんに く, しょうが, キャベツ, とうも ろこし	649 kcal 26.9 g 363 mg
19水	なつやさい カレー 	○	かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かいそう	こめ, きょうかまい, あぶら, ご まあぶら, さとう, はちみつレ モンゼリー	なす, かぼちゃ, たまねぎ, とま と, さやいんげん, にんにく, しょうが, りんご, とうもろこ し, キャベツ	695 kcal 20.3 g 293 mg
20木	キムタク ごはん	○	もやしず スタミナじる	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりにく, なま あげ, みそ	こめ, きょうかまい, ごまあぶ ら, さとう, じゃがいも	はくさいきむち, たくあん, も やし, にんじん, だいこん, モロ ヘイヤ, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	574 kcal 23.6 g 342 mg

～お知らせ～

令和5年度9月より、美和西小学校の調理場が改修工事に入るため、7月をもちまして自校給食は終了になります。2学期からは、美和東小学校で調理した給食を配送する予定です。調理場は変わりますが、今後も美味しく安全な給食をみなさんにお届けしますので、ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。

