



令和6年度 7月分学校給食献立表



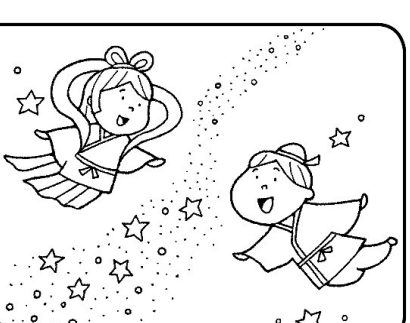
《7月のきゅうしょくもくひょう： 夏バテしない丈夫な体を作ろう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょうつ				栄養価 エネルギーkcal 食塩g	家庭で とって ほしい 食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
1	月	主食	ごはん			こめ		630	海藻
		主菜	ぶたにくとなつやさいのスタミないため	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ しめじ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが	あぶら さとう	ウスターソース しょうゆ		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	にほし		
		デザート	れいとうみかん		みかん				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7月2日(火) ゴーヤチャンプルー:4年生がゴーヤのわたりをします!									
2	火	主食	ごはん			こめ		603	いも類
		主菜	ゴーヤチャンプルー	とうふ ベーコン たまご かつおぶし	ゴーヤ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ ししだい		しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	水	主食	しょうパン			パン		619	豆類
		主菜・副菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ウスターソース クチャップ しお こしょう		
		副菜	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし フロッコリー	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	木	主食	ごはん			こめ		605	海藻
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぶ	みりん しょうゆ しお		
		副菜	こまつなのこますあえ		こまつな キャベツ きゅうり	ごま さとう	す しょうゆ		
		副菜	スタミナじる	とりにく なまあげ みそ	モロヘイヤ キャベツ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	にほし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	金	主食	パン			パン		613	雑実類
		主菜	ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	しお		
		副菜	そうめんじる	えび かまぼこ あぶらあげ	なす にんじん ねぎ ししだい オクラ	そうめん	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお		
		デザート	たなばたゼリー	とうにゅう	レモンかじゅう メロンかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	月	主食	ごはん			こめ		610	小魚
		主菜	チンジャオロース	ぎゅうにく みそ	たまねぎ たけのこ ビーマン しょうが にんにく	でんぶ あぶら さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ にんじん ししだい もやし チンゲンサイ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう		
		デザート	れいとうパイ		パイナップル	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	火	主食	ごはん			こめ		624	海藻
		主菜	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ししだい いんげんまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	しょうゆ さけ しお		
		副菜	きゅうりとしらすぼしのあますあえ	しらすぼし	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	水	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		588	いも類
		主菜	チキンラタトゥイユ	とりにく	たまねぎ なす あかビーマン トマト にんにく スパゲティ	あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	木	主食	スーパーおおむぎごはん			こめ スーパーおおむぎ		617	きのこ類
		主菜	なつやさいのカレー	とりにく しろはなまめ チーズ	たまねぎ にんじん かつお なす ビーマン トマト にんにく しょうが	あぶら バター こむぎこ はちみつ	しょうゆ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	ひじきとツナのマヨネーズあえ	ひじき ツナみず	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	金	主食	パン			パン		610	果物
		主菜	あじのレモンふうみ	あじ	レモンかじゅう	あぶら さとう でんぶ	しょうゆ		
		副菜	たまごとトマトのスープ	たまご とうふ ぶたにく かんてん	トマト たまねぎ しょうが ししだい	ごまあぶら でんぶ	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	火	主食	ごはん			こめ		626	乳製品
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ クチャップ		
		副菜	キャベツとじゃこいため	しらすぼし	キャベツ にんじん とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお みりん		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	水	主食	ココアパン			ココアパン		639	海藻
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶ	しお		
		副菜	キャベツとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	キャベツ にんじん こまつな えのきたけ		しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	木	主食	ごはん			こめ		614	果物
		主菜	なすのマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しょうが たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶ	しょうゆ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	金	主食	パン			パン		619	乳製品
		主菜	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう クチャップ ウスターソース		
		デザート	フルーツミックス		みかん パインアップル もも みかんジュース	だんご			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!