



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養価		
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1	月	きせつのだべもの「とうがん」 黒糖揚げパン 冬瓜とたまごのスープ ピーンスサラダ		ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご だいす ひよこまめ	パン あぶら さとう でんぷん	たまねぎ とうがん コーン こまつな きゅうり キャベツ	598	22.1	
2	火	枝豆入り わかめごはん	MILK	さばのピリ辛焼き 芋と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	こめ ごま じゃがいも	えだまめ ながねぎ こまつな しめじ にんじん	569	24.7
3	水	きせつのだべもの「ゴーヤ」 ごま汁うどん (地粉うどん)		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ だいす	しごなどん さとう ごま こめこ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ゴーヤ キャベツ きゅうり	613	24.1	
4	木	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 ピリ辛もやし 冷凍みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ さとう こんにやく あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし きゅうり みかん	603	22.3
5	金	七夕の献立 ちらしずし		ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ きんしたまご かまぼこ アジ	こめ さとう あぶら そうめん でんぷん	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな ながねぎ	654	29.3	
8	月	きせつのだべもの「ズッキーニ」 そばろ丼 (ごはん)		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ スズキーニ かぼちゃ さやいんげん	600	24.5	
9	火	きせつのだべもの「とうもろこし」 ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいもと豚肉の南蛮煮 ごま酢和え とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう グリンピース こまつな キャベツ もやし とうもろこし	635	20.6	
10	水	沖縄県の献立 ジュージー		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ グルクン	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ほししいたけ いら にんじん きゅうり もやし こまつな	577	25.3	
11	木	フラワー ロール	MILK	大豆のインド風煮込み 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが パセリ きゅうり キャベツ だいこん コーン	589	25.5
12	金	7月12日は道祖土小開校記念日！50周年お祝い献立 赤飯 ごま塩		ぎゅうにゅう あかうお わかめ とうふ なると あずき	こめ ごま アイス	ながねぎ たけのこ キャベツ もやし こまつな	551	24.6	
16	火	ごはん	MILK	マーボー豆腐 中華和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり	593	23.9
17	水	きせつのだべもの「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」 夏野菜カレー ライス		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ アップルソース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	712	20.6	
7月の給食目標		7月の給食目標		暑さに負けない体を作ろう		基準摂取栄養量 I材料 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は、右記のとおりです。		608	24.0

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、御了承ください。