



令和5年7月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	行事食【半夏生】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ◆たことわかめのサラダ たまごとにんにくのスープ	ごはん さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ たまご ベーコン	しょうが きゅうり レタス たまねぎ にんじん なましいたけ ほうれんそう にんにく トマト	669 30.2
4	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき こまつなのおイスターいため ビーフンスープ	ごはん あぶら こめこ ごまあぶら ビーフン はるさめ でんぱん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にら にんじん にんにく	679 20.0
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのねぎソース ★◆きりぼしだいこんのカレーいため なつやさいみそしる	ごはん でんぱん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しろねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん あおピーマン にんじん トマト なす かぼちゃ えのきたけ ねぎ	679 30.3
6	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ピーマンとハムのソテー かぼちゃのとうにゅうポタージュ	パン オリーブあぶら さとう でんぱん あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム ベーコン とうにゅう	トマト バジル あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	695 28.0
7	金	行事食【七夕】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ おかひじきのごまサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ とうにゅう	おかひじき レタス キャベツ にんじん オクラ たまねぎ なましいたけ ねぎ なつみかん メロン	695 18.7
10	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう じゃがいもとオクラのうめマヨあえ とりだんごじる	ごはん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にら にんじん にんにく しょうが オクラ うめ しそ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	685 26.1
11	火	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ゆでぶたサラダ ◆とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん とうもろこし	647 20.4
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのこくとうに ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん あぶら くらざとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン もずく とりにく かまぼこ	しょうが こんにやく ゴーヤ もやし こまつな しめじ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	641 28.8
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう あじこめこフライ ズッキーニのソテー とうがんのスープ	こくとうパン こめこ でんぱん あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう あじ ベーコン とりにく	ズッキーニ にんじん にんにく とうがん たまねぎ えのきたけ パセリ	635 25.0
14	金	ごはん ぎゅうにゅう スパイシーチキン かぼちゃサラダ レタススープ れいとうみかん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	にんにく かぼちゃ たまねぎ レタス にんじん さやいんげん みかん	669 26.1

ことばさがし

9種類の夏野菜がかくれているよ。探してみてね

き	ゆ	う	り	こ	と
え	び	び	さ	ま	う
み	だ	ー	と	お	も
な	す	ま	う	く	ろ
わ	い	ん	め	ら	こ
き	か	ぼ	ち	や	し

きゅうり、ピーマン、なす、トマト、きゅうり、ピーマン

きゅうり、ピーマン、なす、トマト、きゅうり、ピーマン

4コマまんが(なつやさい)

